Seu guia divertido e fácil para o básico do comportamento humano

Psicologia

Saiba como:

- Seu cérebro funciona
- Trabalha a sua mente consciente e inconsciente
- Avaliar os seus problemas e ter bons resultados

Tornando tudo mais fácil

Adam Cash,
doutor em Psicologia

Psicologia para Leigos®

Folha de Cola

O Que Fazer em uma Crise Psicológica

Quando alguém está em um estado de pânico ou extremamente irritado com algo, é útil ter algumas ideias básicas de como ajudar. Você pode usar os primeiros socorros psicológicos – uma forma de intervenção na crise que consiste em cinco etapas fáceis.

1. **Conecte-se:** Faça contato psicológico com a pessoa em crise.
   Faça contato visual e comunique um sentimento de cuidado. Use uma voz calma. Se você achar que a pessoa pode ser perigosa, mantenha uma distância segura e use um comportamento não verbal e não ameaçador. (Não aponte ou cruze seus braços, por exemplo.)
2. **Explore:** Descubra quem, o que, quando, por que, onde e como iniciou a crise atual.
3. **Busque soluções:** Ajude o indivíduo a gerar suas próprias soluções; apenas sugira soluções se ele não puder propor nada.
4. **Tome uma ação:** Ajude a pessoa a tomar uma ação com base na solução acordada.
5. **Acompanhe:** Combine uma hora ou um lugar em um futuro próximo quando você irá examinar a pessoa para ver se a crise foi resolvida ou se ela precisa de mais ajuda.

Se alguém que você conhece está em crise, essas etapas deverão ajudar. Contudo, elas não devem substituir um profissional competente de saúde mental ou do serviço de emergência. Se você achar que uma situação está além de sua compreensão, não hesite em entrar em contato com um hospital ou com seu médico particular.

Maneiras Eficientes de Lutar Contra o Estresse

O estresse é uma constante na vida de todos. Parece que ninguém está imune. Eis algumas dicas para lidar com o estresse em sua vida:

- **Aceite a responsabilidade:** Assuma a responsabilidade de sua parte nas coisas.
- **Analise a situação logicamente:** Tente ver uma situação de modo mais lógico.
- **Reúna informações:** Quanto mais você sabe, melhor é capaz de enfrentar.
- **Reveja ou reformule a situação:** Veja a situação de uma perspectiva diferente e tente ver o lado positivo das coisas.
- **Busque orientação e apoio:** Peça ajuda.
- **Use habilidades para resolver os problemas:** Proponha alternativas, selecione uma alternativa e reavalie os resultados.

Sinais de Aviso para o Suicídio

- Bilhetes de suicídio
- Ameaças diretas
- Doar pertences pessoais
- Falar sobre ou preocupar-se com a morte
- Desesperança
- Isolamento social
- Mudanças abruptas na aparência, comportamento arriscado, atividades ou fadiga
- Depressão grave
- Apatia extrema (agir como se não se importasse)
- Sentir-se impotente ou sem esperança.

Para Leigos: Série de Livros Best-Seller para Iniciantes

Psicologia para Leigos®

Folha de Cola

Profissionais no Campo da Saúde Mental

Título profissional	***Qualificações e especialidades***
Psicólogo	Possui graduação em Psicologia. Licenciado pelo estado no qual pratica. Especializado no tratamento psicológico das desordens mentais, avaliação e teste psicológico, e consultas afins. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psicólogo local.
Psiquiatra	Possui graduação médica. Licenciado para praticar Medicina em seu respectivo estado. Especializado no tratamento de desordens mentais de uma perspectiva biológica com o uso de medicamentos. Alguns psiquiatras realizam uma psicoterapia, mas não é seu foco normal. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psiquiatra local.
Serviço social	Possui graduação médica. Licenciado para praticar Medicina em seu respectivo estado. Especializado no tratamento de desordens mentais de uma perspectiva biológica com o uso de medicamentos. Alguns psiquiatras realizam uma psicoterapia, mas não é seu foco normal. Se você ou alguém que você cuida tiver qualquer sintoma de doença mental (depressão, comportamento estranho, fala desordenada), considere uma visita a um psiquiatra local.
Outros profissionais	Outros profissionais da saúde mental ou afiliados incluem conselheiros de drogas, terapeutas matrimoniais e da família, conselheiros pastorais, conselheiros escolares e psicólogos de escola.

Desordens Psicológicas comuns

Desordem	***Aonde ir para ter ajuda***	***Sites Web***
Déficit de atenção / Desorden de Hiperatividade	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquiatra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	tdah.org.br universotdah.com.br chadd.org (em inglês)
Depressão maior	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquiatra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	adepressao.com psicosite.com.br mentalhealth.com
Ansiedade generalizada	Uma visita a qualquer psicólogo local, psiquiatra, pediatra ou médico de família é um bom lugar para começar	psicosite.com.br amban.org.br mentalhealth.com

Para leigos: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Psicologia

PARA

LEIGOS®

por Adam Cash, doutor em Psicologia

Rio de janeiro, 2010

ISBN : 978-85-7608-437-2

Produção Editorial:
Starlin Alta Con. Com. Ltda

Gerência de Produção:
Maristela Almeida

Coordenação Administrativa:
Anderson Câmara

Tradução:
Eveline Vieira Machado

Revisão Gramatical:
Carla Ayres

Diagramação:
Francisca Santos

Revisão Técnica:
Ana Carolina Victale

Bacharel em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília (UCB) e Pós-graduada em Psicologia Hospitalar pela Universidade Veiga de Almeida - UVA/RJ

Fechamento:
Alessandro Talvanes

1ª Reimpressão, 2011

Impresso no Brasil

Rua Viúva Cláudio, 291 - Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20970-031 - Rio de Janeiro – Tel: 21 3278-8069/8419 Fax: 21 3277-1253
www.altabooks.com.br – e-mail: altabooks@altabooks.com.br

Sobre o Autor

O Dr. **Adam Cash** é graduado pela Loma Linda University. Ele ensina Psicologia em universidades, bem como comunidades colegiais. Trabalhou como psicólogo clínico em uma grande variedade de lugares e atualmente atua como psicólogo forense com criminosos com desordem mental. Ele também clinica particularmente em Pomona, Califórnia, com especialização em doença mental crônica, estresse, dificuldades e problemas do homem.

Dedicatória

À minha bela esposa, Liyona. Obrigado pela inspiração. Também à minha família, amigos e colegas.

Sumário Resumido

Introdução 1

Parte I: Comportando-se 7

Capítulo1: Por que as Pessoas Fazem o que Fazem? 9
Capítulo 2: Criando Teorias a Partir do Caos 17

Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro 23

Capítulo 3: Hardware, Software e Menteware 25
Capítulo 4: Seres Conscientes 35
Capítulo 5: Vá em Frente, Seja um Pouco Sensível 43

Parte III: Pensando e Sentindo 55

Capítulo 6: Observe-se ao Pensar 57
Capítulo 7: Como Isso o Faz Sentir? 73

Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem 87

Capítulo 8: Os Cachorros de Pavlov 89
Capítulo 9: Os Gatos de Thorndike e os Ratos de Skinner 97

Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social 107

Capítulo 10: Entrando no Clima com Freud 109
Capítulo 11: Desenvolvendo uma Personalidade Premiada 123
Capítulo 12: Pegando o Primeiro Barco da Ilha do Isolamento 139
Capítulo 13: Conhecendo a Si Mesmo e aos Outros 153
Capítulo 14: Conforme um Contorcionista: Psicologia Social 165
Capítulo 15: Crescendo com a Psicologia 181

Parte VI: Reconhecendo se Você é Louco 197

Capítulo 16: Psicologia Moderna do Anormal 199
Capítulo 17:Compreendendo os Criminosos com a Psicologia Forense 215

Parte VII: Ajudando Você a Curar-se 233

Capítulo 18: Avaliando o Problema e Testando sua Psique 235
Capítulo 19: Ficando Confortável no Sofá 247
Capítulo 20: Mudando o Comportamento, Mudando o Pensamento 261

Sumário

Introdução 1

Sobre Este Livro.. 1
Convenções Usadas Neste Livro 1
Suposições Malucas.. 2
Como Este Livro Está Organizado.. 2
Parte I: Comportando-se 2
Parte II: Conhecendo o seu Cérebro 3
Parte III: Pensando e Sentindo 3
Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem.......... 3
Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social 3
Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco 4
Parte VII: Ajudando Você a Curar-se 4
Parte VIII: A Parte dos Dez.. 4
Ícones Usados Neste Livro 4
Aonde Ir a Partir Daqui 5

Parte I: Comportando-se 7

Capítulo1: Por que as Pessoas Fazem o que Fazem?.......... 9

Brincando de Psicólogo Teórico 10
Uma Entre as Ciências.. 11
Planejando com Metateorias.. 12
O Modelo Biopsicossocial 14
O papel do corpo.. 14
O papel da mente 14
O papel das pessoas.. 15
Não se esqueça da cultura 15
Ramificando.. 16

Capítulo 2: Criando Teorias a Partir do Caos 17

Aplicando o Método Científico sem um Bico de Bunsen.............. 18
Desenvolvendo uma Boa Teoria.. 19
Pesquisando a Verdade 19

Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro 23

Capítulo 3: Hardware, Software e Menteware 25

Acreditando na Biologia.. 26
Funcionando Como uma Máquina bem Lubrificada: Sistemas do Corpo 27
Tendo cuidado na periferia.. 28

Sentido-se nervoso? 29
Entre no Sistema Endócrino 31
Psicofarmacologia Superkalafragalista 31
Aliviando a depressão 32
Ouvindo vozes 32
Relaxando 33

Capítulo 4: Seres Conscientes 35

Explorando os Horizontes da Consciência 35
Alterando Sua Consciência 37
Ficando em transe na vida consciente 38
Seus olhos estão ficando muito pesados... 39
Tendo alguns zzzzs 40
Chegando ao Trabalho Nu: Sonhos 41

Capítulo 5: Vá em Frente, Seja um Pouco Sensível 43

Blocos de Construção: Nossos Sentidos 44
O processo de sentir 44
Visão 46
Audição 49
Tato 49
Olfato e paladar 50
Terminando o Produto: Percepção 51
Organizando-se por Princípios 52

Parte III: Pensando e Sentindo 55

Capítulo 6: Observe-se ao Pensar 57

O que Há em Sua Mente? 58
Conectando Sua Memória a um PC 59
Processando informações 59
Conceituando 60
Movendo as Engrenagens 62
Entrada 63
Dizem que isso ocorre primeiro: Memória 63
Fazendo Operação(ões) 66
Saída 69
Pensando que Você É Muito Esperto 69
Teoria com dois fatores 70
Teoria triárquica da inteligência de Sternberg 71
Múltiplas inteligências 71

Capítulo 7: Como Isso o Faz Sentir-se? 73

Recorrendo a Tony por Alguma Motivação 74
Confiando em seus instintos 74
Sentindo-se necessitado 76

Despertando interesse na costela de primeira 77
Conseguir uma ligação interurbana mais em conta é gratificante 78
Encarando a sua teoria do processo oposto 79
Iniciando Poesias Ruins Incontáveis: Emoções 79
O que vem primeiro, o corpo ou a mente? 81
Expressando-se 82
Próximo e pessoal com dois favoritos: Amor e ódio........ 83

Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem 87

Capítulo 8: Os Cachorros de Pavlov 89

Baba de Cachorrinho 90
Condicionando respostas e estímulos 91
Ficando extinto 92
Generalizando e discriminando 93
Regras de Condicionamento! 93
Continuando com a Contiguidade 94
Jogando um Osso para Você: Por que Isto Funciona? 95

Capítulo 9: Os Gatos de Thorndike e os Ratos de Skinner 97

Abraçando os Gatinhos Sensacionais de Thorndike 98
Conduzindo os Ratos com Reforços 99
Tipos de reforços 100
Hora do reforço 101
Rato mau! Muito mau! 102
Desaparecendo da face do comportamento 103
Agendando o reforço 103
Evitando Multas com Generalização 106
Discriminando 106

Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social......... 107

Capítulo 10: Entrando no Clima com Freud 109

Mostrando Alguma Personalidade 109
Suas Memórias Únicas 110
A consciência e a pré-consciência 110
A inconsciência 111
Id, Ego e Superego 111
Eu quero, portanto, eu sou 112
Entre no ego 112
O julgamento final 113
Tudo é Sexo! 113
Abrindo a sua boca grande 114
Defecar ou não defecar? 116
Casando com sua mãe 116

Dando um tempo.... 118
Chegando ao máximo sexualmente.... 119
Defensiva? Não Estou na Defensiva!.... 119

Capítulo 11: Desenvolvendo uma Personalidade Premiada 123

Reconhecendo Quem É um Nerd 124
Rebatendo o Ego de Freud.... 124
H. Hartmann.... 125
Robert White 126
Alfred Adler 126
Teoria Psicossocial de Erikson.... 127
Confiança básica versus desconfiança 127
Autonomia *versus* vergonha e dúvida 128
Iniciativa *versus* culpa.... 128
Dedicação *versus* inferioridade 128
Identidade *versus* confusão de identidade 129
Intimidade *versus* isolamento 129
Produtividade *versus* estagnação 130
Integridade *versus* desespero 130
Relacionando a Objetos.... 131
Reunindo Sua Inconsciência com Jung 133
Aprendendo com os Outros 134
Representando a Nós Mesmos 135
Esquemas.... 136
Roteiros.... 137
Regulando a Nós Mesmos.... 138

Capítulo 12: Pegando o Primeiro Barco da Ilha do Isolamento.... 139

Sentindo-se Autoconsciente 140
Ficando consciente de seu corpo 141
Mantendo-o privado 141
Mostrando-se 141
Identificando-se 142
Inventando uma identidade pessoal.... 143
Cavando uma identidade social 144
Reunindo alguma autoestima 145
Ficando Junto.... 146
Até os macacos ficam tristes 147
Apego com estilo 148
Brincando com a Família e os Amigos 149
Parentesco com desenvoltura.... 150
Abraçando o seu rival: Irmãos 151
Ficando íntimo.... 152

Capítulo 13: Conhecendo a Si Mesmo e aos Outros....... 153

Observação de Pessoas 154
Explicando os outros 155
Explicando a si mesmo 158
A Comunicação É Mais Fácil de Dizer do que Fazer 160
Fazendo perguntas 161
Explicando 161
Ouvindo 161
Afirmando a si mesmo 162

Capítulo 14: Conforme um Contorcionista: Psicologia Social 165

Fazendo Sua Parte 166
Formando um Grupo 168
Conformidade 168
Fazendo melhor com ajuda 170
Recuando 170
Permanecendo anônimo 171
Pensando como um 171
Persuadindo 172
Sendo Vil 175
Dando uma Ajuda 176
Por que ajudamos? 177
Quando ajudamos? 179
Quem é ajudado? 180

Capítulo 15: Crescendo com a Psicologia 181

Da Concepção ao Nascimento 182
X + Y = É um menino! 182
Unindo e dividindo tudo em uma noite 183
Indo das Fraldas à Baba 185
Baby disco: I will survive 185
Construindo um motor 186
Flexionando seus músculos 187
Agendando tempo para o esquema 187
Colocando o sensório-motor em movimento 189
Aprendendo dentro das faixas 189
Dizendo o que você pensa 190
Florescendo borboletas sociais 191
Entrando no Grande Ônibus Escolar 192
Dominando o lápis de cor 192
Ser pré-operacional não significa que você está sendo operado 193
Quer brincar no balanço? 194
Agonizando na Adolescência 194

Lamentando a puberdade 195
Pais? Não precisamos de pais miseráveis! 195

Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco 197

Capítulo 16: Psicologia Moderna do Anormal 199

Decidindo Quem É Normal 200
Classificando Sintomas e Desordens 201
Compreendendo a Realidade 203
Esquizofrenia 203
Lutando com outros tipos de psicoses 206
Sentindo-se Desanimado 207
Depressão maior 207
Desordem bipolar 210
Ficando Assustado 212
Revelando as causas da desordem do pânico 214
Tratando a desordem do pânico 214

Capítulo 17:Compreendendo os Criminosos com a Psicologia Forense 215

Consultando os Especialistas 216
Determinando Por que o Bom Fica Mau 217
Teorias sociológicas 217
Teorias biológicas e neuropsicológicas 223
Definindo os "supercriminosos" – Psicopatas criminosos 224
Diferenciando os serial killers 226
Traçando o perfil 227
Desculpando-se ou Explicando 228
Competência para ir a julgamento 228
Declarando insanidade 230
Tratando, Prevenindo e Protegendo 231

Parte VII: Ajudando Você a Curar-se 233

Capítulo 18: Avaliando o Problema e Testando sua Psique 235

Qual é o Problema? 236
Registrando a história 236
Examinando o status mental 237
Verificando Internamente com o Teste Psicológico 240
Padronizando 240
Contando com os testes 241
Confiando nos testes 241
Tipos de Testes 242
Teste clínico 242

Teste educacional/de aquisição de conhecimento 242
Teste de personalidade 243
Teste de inteligência 244
Teste neuropsicológico 245

Capítulo 19: Ficando Confortável no Sofá 247

Percebendo se Alguém Precisa 248
Examinando através das psicoterapias 249
Pesquisando a sacola proverbial de truques 250
Fazendo Análise 252
Sendo prático 252
Sendo (o) paciente 253
Concentrando-se na análise 254
O processo geral 256
Transferindo para a Nova Escola 259
Já Chegamos Lá? 260

Capítulo 20: Mudando o Comportamento, Mudando o Pensamento 261

Eliminando o Comportamento Ruim com a Terapia Comportamental .. 262
Condicionamento clássico e terapia comportamental 263
Condicionamento operante e terapia comportamental 263
Teoria da aprendizagem social e terapia comportamental 264
Avaliando o problema 265
Tentando técnicas diferentes 266
Aplicando um Pouco de Suborno em Sua Mente com a Terapia Cognitiva 270
Trabalhando Bem Juntas: Terapias Comportamental e Cognitiva 274

Capítulo 21: Ser uma Pessoa é Difícil: Terapias Centradas no Cliente, Gestalt e Existenciais 277

Brilhando no Holofote do Terapeuta 278
Teoria da pessoa 279
Reconectando na terapia 281
Organizando-se com Gestalt 283
Inteiramente necessitado 283
Gestalts saudáveis 285
Fazendo na terapia 288
Ficando em Paz com o Seu Ser: Terapia Existencial 290
Expondo suas aflições 291
Estando no aqui e agora 292
Reivindicando responsabilidade 295

Capítulo 22: Lutando com o Estresse e a Doença 299

Enfatizando as Definições 299
Enfatizando os tipos 301

Ficando doente por estar preocupado 302
Lutar não É um Jogo 305
Não seja tolo; aprenda a lutar 305
Tudo, exceto a pia da cozinha: Recursos à sua disposição 306
Indo Além do Estresse: A Psicologia da Saúde 307
Prevenindo 307
Fazendo mudanças relacionadas à saúde 307
Intervindo 310

Parte VIII: A Parte dos Dez *311*

Capítulo 23: Dez Dicas para Manter a Saúde Psicológica 313

Aceite a Si Mesmo 315
Lute para se Superar; Aprenda a Relaxar 315
Fique Conectado e Cultive as Relações 315
Lute pela Liberdade e a Autodeterminação 316
Encontre a Sua Finalidade e Trabalhe em Seus Objetivos 316
Encontre Esperança e Mantenha a Fé 317
Dê uma Ajuda 317
Encontre o Fluxo 317
Divirta-se com as Coisas Belas da Vida 317
Não Tenha Medo de Mudar e Seja Flexível 318

Capítulo 24: Dez Ótimos Filmes Psicológicos 319

Um Estranho no Ninho 319
Laranja Mecânica 320
Os Doze Macacos 320
Gente como a Gente 321
As Duas Faces de um Crime 321
Nosso Querido Bob 321
Garota Interrompida 322
O Silêncio dos Inocentes 322
Sybil 323
Psicose 323

Índice Remissivo 325

AS INFORMAÇÕES NESTA REFERÊNCIA NÃO DEVEM SUBSTITUIR O PARECER MÉDICO ESPECIALIZADO OU O TRATAMENTO; SÃO PARA AJUDÁ-LO A FAZER ESCOLHAS INFORMADAS. COMO CADA INDIVÍDUO É ÚNICO, UM MÉDICO DEVE DIAGNOSTICAR AS CONDIÇÕES E SUPERVISIONAR OS TRATAMENTOS PARA CADA PROBLEMA DE SAÚDE INDIVIDUAL. SE UM INDIVÍDUO ESTIVER SOB CUIDADOS MÉDICOS E RECEBER UM PARECER CONTRÁRIO ÀS INFORMAÇÕES FORNECIDAS NESTA REFERÊNCIA, O PARECER DO MÉDICO DEVE SER SEGUIDO, POIS ESTÁ BASEADO NAS CARACTERÍSTICAS ÚNICAS DESSE INDIVÍDUO.

Introdução

Então, você comprou o livro *Psicologia para Leigos*. Como isso o faz sentir-se? Felizmente, você está sentindo-se muito bem. E por que não deveria? Você irá descobrir todos os tipos de informações interessantes sobre o básico do comportamento humano e processos mentais.

Todos estão interessados em Psicologia. As pessoas são fascinantes e isso inclui você! Geralmente desafiamos a explicação e fugimos da afirmação. Entender as pessoas pode ser muito difícil. Exatamente quando você pensa que entendeu alguém, *bang*, ela o surpreende. Agora, sei que alguns de vocês podem estar pensando: “Na verdade, sou muito bom em julgar as pessoas. Tenho um modo de lidar com as coisas”. Se este for o caso, ótimo! Alguns parecem ter uma compreensão mais intuitiva das pessoas que outros. Para o resto de nós, porém, há a Psicologia.

Sobre Este Livro

O livro *Psicologia para Leigos* é uma introdução ao campo da Psicologia. Tentei escrever este livro usando um português claro e exemplos cotidianos com a esperança de que seja real e aplicável à vida diária. Sempre achei que lidar com um novo assunto é mais divertido quando ele tem uma importância real. A Psicologia está repleta de jargões, tantos jargões que até tem seu próprio dicionário, convenientemente chamado de *Dicionário de Psicologia* (Livros de consulta Penguin). Este livro é para aqueles que estão interessados no que as pessoas fazem, pensam, dizem e sentem, mas que desejam as informações apresentadas de um modo claro e facilmente compreensível.

As informações nesta referência não devem substituir o parecer médico especializado ou o tratamento; são para ajudá-lo a fazer escolhas informadas. Como cada indivíduo é único, um médico deve diagnosticar as condições e supervisionar os tratamentos para cada problema de saúde individual. Se um indivíduo estiver sob cuidados médicos e receber um parecer contrário às informações fornecidas nesta referência, o parecer do médico deve ser seguido, pois está baseado nas características únicas desse indivíduo.

Convenções Usadas Neste Livro

A linguagem convencional para os psicólogos pode parecer sem sentido para alguém que nunca teve uma aula de Psicologia. Como disse anteriormente neste capítulo, tento ficar longe dos jargões e da linguagem técnica neste livro. Você pode encontrar uma ou duas tentativas de piada. Tento adotar uma abordagem mais leve para a vida, mas algumas vezes, as pessoas não entendem meu senso de humor. Se eu tentar contar uma piada no texto e

fracassar, não seja muito cruel. Sou psicólogo, afinal, e não acho que somos conhecidos por nosso senso de humor. Espero não ser compreendido como insensível e nem arrogante – certamente, esta não é minha intenção.

Algumas vezes, falar sobre Psicologia pode ser bem enfadonho, portanto, tento animar as coisas com exemplos e histórias pessoais. Não faço nenhuma referência a pacientes que já tive em terapia. Se parecer uma semelhança, é puramente uma coincidência. Na verdade, tive muito cuidado ao preservar a privacidade e a intimidade das pessoas com as quais trabalhei.

Suposições Malucas

Você pode encontrar muitos livros de Psicologia por aí. A maioria deles é técnica e especializada demais ou sobre uma área estreita demais da Psicologia. Aqui estão algumas das razões pelas quais penso que o *Psicologia para Leigos* é o livro para você:

- Você tem muitas perguntas sobre as pessoas.
- Você tem muitas perguntas sobre si mesmo.
- Você está pensando em entrar no campo da Psicologia.
- Você está estudando Psicologia atualmente ou uma disciplina afim, como, por exemplo, trabalho social ou orientação psicológica.
- Você está interessado em Psicologia, mas não tem tempo ou dinheiro para fazer um curso de Psicologia.
- Você compreende todas as pessoas e deseja ver se está no caminho certo.

Como Este Livro Está Organizado

O *Psicologia para Leigos* está dividido em oito seções separadas; cada uma deve cobrir uma das amplas áreas ou tópicos da Psicologia. Algo bom sobre os livros *Para Leigos* é que eles são construídos/organizados, de modo amistoso, para os usuários. Você não tem que ler o livro inteiro do início ao fim para encontrar o que está procurando. Simplesmente vá para a seção que o interessa e veja!

Parte I: Comportando-se

A Parte I fornece uma definição da Psicologia e uma visão geral do campo. Eu abordo os psicólogos teóricos e apresento o conceito de que todos nós estamos "atuando" como psicólogos, analisando e avaliando o comportamento humano todos os dias.

Esta parte também contém um pequeno resumo da prática profissional da Psicologia. Apresento a natureza científica da Psicologia e as diferentes

abordagens que os psicólogos usam para investigar e entender as pessoas. Finalmente, vejo rapidamente as diferentes áreas aplicáveis do conhecimento psicológico, desde o tratamento até a Psicologia aplicada.

Parte II: Conhecendo o Seu Cérebro

Na Parte II, analiso as estruturas básicas do sistema nervoso e o importante papel que a Biologia desempenha no conhecimento psicológico. Depois de apresentá-lo ao cérebro e às suas partes, "Prazer em conhecê-lo", apresento o conceito da consciência e o seu importante papel na Psicologia. Finalmente, explico as faculdades que nos permitem ficar em contato com o mundo à nossa volta – os nossos sentidos.

Parte III: Pensando e Sentindo

A Parte III abrange o pensamento humano, o que os psicólogos chamam de cognição. Aqui eu analiso o conteúdo do pensamento e o processo do pensamento. Incluo uma análise do conceito de inteligência e as diferentes teorias de "ser inteligente". Também cubro a emoção e a motivação nesta parte. Definitivamente, verifique essa parte se você estiver interessado no amor. Ou se você preferir ler sobre ódio, também há algo aqui para você.

Parte IV: Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem

Na Parte IV, apresento as contribuições extremamente importantes que Ivan Pavlov, o "pai" do condicionamento clássico, fez para o campo da Psicologia. Analiso rapidamente seus experimentos clássicos e forneço alguns exemplos bons (pelo menos eu acho que são bons) designados para mostrar os princípios básicos de como os humanos aprendem. Depois de falar um pouco sobre Pavlov e seus cachorros, apresento o segundo advento da teoria da aprendizagem, o condicionamento operante. Forneço algumas definições básicas que cobrem o conceito e mais exemplos interessantes. Bem, talvez eles não sejam tão estimulantes, mas ainda assim são muito bons.

Parte V: Ficando Íntimo da Psicologia Social

A Parte V apresenta os psicanalistas e o trabalho de Sigmund Freud. Começo com a estrutura básica da psique e continuo com a teoria do desenvolvimento psicossexual de Freud, junto com uma análise dos famosos mecanismos de defesa, tais como, negação e repressão. Também apresento a segunda geração de psicanalistas: Anna Freud, Erik Erikson e outros.

Em seguida, apresento a teoria da personalidade e os tipos de personalidade mais comuns. Essa parte segue abordando tópicos, tais como, conhecer a si mesmo, desenvolver identidades, formar relações e comunicar – coisas

sociais, como o título da Parte V indica. Também analiso a influência que os outros têm em nosso comportamento e as diferentes maneiras como os indivíduos se comportam em grupos. Finalmente, vejo a Psicologia comportamental e traço rapidamente o desenvolvimento, desde a concepção até a adolescência.

Parte VI: Reconhecendo se Você É Louco

A *Psicopatologia* moderna (o estudo da doença mental e dos processos comportamentais e mentais anormais) começou basicamente no início do século XX com as teorias de Eugene Bleuler e Sigmund Freud. A Parte VI cobre as abordagens contemporâneas da Psicologia anormal, inclusive as explicações neuropsicológicas e cognitivas para os problemas psicológicos. Analiso algumas das desordens psicológicas maiores e mais infames, inclusive desordens de ansiedade, depressão, esquizofrenia e desordem de estresse pós-traumático. Também analiso a Psicologia forense ou Psicologia criminal. Os tópicos relacionados a esse assunto incluem as áreas da responsabilidade criminal e o perfil criminoso, as teorias maiores do comportamento criminoso e as teorias sobre o tratamento e a correção.

Parte VII: Ajudando Você a Curar-se

A Parte VII inicia apresentando o teste psicológico e a avaliação. (Sim, é onde o famoso instrumento, o teste dos borrões de Rorschach, é analisado.) Dentro dessa análise, lido com as áreas mais comuns da avaliação psicológica, tais como, a inteligência e a personalidade. Em seguida, apresento as psicoterapias da “fala” tradicionais – psicanálise, terapia do comportamento, terapia cognitiva e outras formas populares do tratamento psicológico. Forneço fatos concretos sobre as diferentes abordagens e objetivos de cada uma dessas terapias, e forneço uma visão sobre como cada uma dessas teorias encontra desdobramentos. Finalmente, falo sobre o estresse e a relação entre as saúdes psicológica e física.

Parte VIII: A Parte dos Dez

Nesta parte, primeiro apresento uma nova orientação na Psicologia chamada de Psicologia “positiva”. O foco aqui está na *saúde* psicológica, em vez do foco tradicional na *doença*. Dentro dessa análise, forneço uma opinião prática sobre como manter sua saúde psicológica. Depois disso, é hora de ir ao cinema!

Ícones Usados Neste Livro

Neste livro, você encontrará ícones nas margens. Eles existem para ajudá-lo a encontrar facilmente os tipos certos de informação. Eis uma lista dos ícones que você verá:

Quando você vir isto, estarei pedindo que se comprometa com uma pequena experimentação psicológica. Em outras palavras, você é a cobaia quando encontra este ícone.

O que seria da Psicologia sem suas cobaias? Não se preocupe, os experimentos são inofensivos. Sem choques, eu prometo.

Quando você vir este ícone, estarei tentando enfatizar uma informação que pode ser útil algum dia.

Com esta arte criativa, estou tentando alertá-lo sobre as informações que são “obrigatórias saber”, caso você vá aprender Psicologia.

Não se esqueça. Quando você vir este ícone, estarei lembrando-o sobre os destaques da seção. Sinaliza o tipo de informação “Se você aprender apenas uma coisa neste capítulo”, então, preste atenção.

Aonde Ir a Partir Daqui

A Psicologia é um campo amplo. Acredito que você achará que a organização deste livro permite que você verifique as coisas do seu interesse e deixe o resto para trás, se quiser. Você não tem que ler do início ao fim. Como em uma cafeteria – pegue o que você gosta e deixe o resto. Mas, hei, se eu posso escrever um livro inteiro sobre Psicologia, acho que você pode ler um livro inteiro sobre isso. E mais, acho que você gostará. A Psicologia é um ótimo assunto. Divirta-se!

Parte I

Comportando-se

A 5ª Onda Por Rich Tennant

"NÃO TOQUE EM NADA. NÃO PEGUE NADA DO CHÃO PARA COMER. NÃO BRINQUE COM SUAS ORELHAS. NÃO SEJA IRRESPONSÁVEL COM O EMPREGADO DE BILLY MAGUIRE. NÃO PUXE O CABELO DE NINGUÉM. NÃO SE ESQUEÇA DE DIZER POR FAVOR E OBRIGADO. NÃO COLOQUE O DEDO NO NARIZ, FALE ALTO OU BRINQUE COM MUITOS BRINQUEDOS. E TENHA UMA FESTA MARAVILHOSA."

Nesta parte...

A Parte I fornece uma definição da Psicologia e uma visão geral do campo. Abordo os psicólogos teóricos e apresento o conceito de que todos nós estamos "atuando" como psicólogos, analisando e avaliando o comportamento humano todos os dias.

Esta parte também contém um pequeno resumo da prática profissional da Psicologia. Apresento a natureza científica da Psicologia e as diferentes abordagens que os psicólogos usam para investigar e entender as pessoas. Finalmente, vejo rapidamente as diferentes áreas aplicáveis do conhecimento psicológico, desde o tratamento até a Psicologia aplicada.

Capítulo 1

Por que as Pessoas Fazem o que Fazem?

Neste Capítulo

- Descobrindo a nós mesmos
- Usando um pouco de Psicologia popular
- Clareando as coisas

A maioria das pessoas que conheço tem uma certa ideia em mente quando pensam sobre Psicologia. Sou psicólogo. Mas, e daí? Obviamente, é alguém que sabe Psicologia. Mas, é só isso? Quando me reúno com minha família e amigos durante as férias, parece que eles ainda não sabem exatamente o que é que eu faço para viver. Alguns de meus pacientes dizem: "Tudo que você faz é falar. Não pode prescrever algum medicamento para mim?" Outras pessoas também me concedem poderes aparentemente sobrenaturais de conhecimento e cura. Escrevi o livro *Psicologia para Leigos* para clarear as coisas sobre a Psicologia.

Portanto, quais são as ideias que vêm à mente quando as pessoas pensam sobre o tópico da Psicologia? Tudo depende de a quem você pergunta. Algumas vezes, imagino a mim mesmo como um convidado em uma entrevista na televisão, tal como, a *Oprah*. Sou bombardeado por perguntas do público que não consigo responder. Meu coração começa a bater pesadamente. Começo a suar. Começo a ficar de pé para que possa sair correndo, mas, então, algo vem até mim que me mantém em meu lugar. Perguntarei ao público sobre o que ele acha que é Psicologia e porque acha que um psicólogo pode responder perguntas sobre Psicologia.

Antes de eu fornecer uma definição de Psicologia, quero que você reserve uns minutos para anotar algumas de suas ideias sobre o que é Psicologia. Por que este livro chamou sua atenção? Procurando resposta? Procurando conselho? Qual é a pergunta que você deseja ter respondida?

"Por que fazemos o que fazemos?" é a pergunta que fica sob muitas outras perguntas que as pessoas fazem aos psicólogos. Seja você um psicólogo profissional, pesquisador, seja um leigo, essa pergunta simples parece ser a raiz da questão.

Por que aquele tiroteio aconteceu?

Por que não consigo parar de me sentir triste?

Por que ela rompeu comigo?

Por que as pessoas são tão mesquinhas?

Estes são exemplos das perguntas motivadoras que conduzem a disciplina da Psicologia. Em um nível muito básico, a Psicologia é um ramo do conhecimento. Mas essa explicação apenas toca na superfície. O principal tópico da Psicologia é as *pessoas*, como indivíduos ou em grupos. É por isso que o título deste capítulo não é "Por que os elefantes-marinhos fazem o que fazem?". Contudo, alguns psicólogos realmente estudam o comportamento animal e eles realmente podem responder a essa pergunta.

Neste ponto do capítulo, Psicologia é uma disciplina preocupada com o motivo pelo qual as pessoas fazem o que fazem. Outra pergunta fundamental da Psicologia é a pergunta "como":

Como posso tirar uma nota melhor em meus exames finais?

Como posso impedir que meu filho de dois anos pare de ter acessos de raiva?

Como funciona a mente?

Ainda outra pergunta é a pergunta "o que":

O que são emoções?

O que é doença mental?

O que é inteligência?

Essas perguntas "por quê", "como" e "o que" compõem o núcleo intelectual e filosófico da Psicologia. Portanto, *Psicologia* pode ser definida como o estudo científico do comportamento humano e dos processos mentais. A Psicologia tenta descobrir o que fazemos, por que e como fazemos.

Brincando de Psicólogo Teórico

De certo modo, cada um de nós é um tipo de psicólogo amador. Os psicólogos profissionais não são os únicos que tentam entender as pessoas. Quando comecei a fazer cursos de Psicologia, tinha minhas próprias ideias sobre as pessoas. Algumas vezes, eu concordava com as teorias de Freud e de outros, e outras, discordava sinceramente. Estou certo de que não sou o único. A maioria de nós parece ter ideias próprias sobre o que faz os outros funcionarem.

Uma das melhores coisas da Psicologia é que ela cobre um tópico no qual todos temos experiência – as pessoas. É muito difícil dizer o mesmo sobre a Química e a Astronomia. Naturalmente, todos nós encontramos químicos todos os dias, mas não consigo me lembrar da última vez em que perguntei: "Como eles conseguiram que aquele produto de higiene bucal tivesse o sabor de menta?".

Um dos melhores lugares para ver os psicólogos teóricos em ação é a cafeteria local. As mesas estão repletas de pessoas falando sobre os porquês e os motivos do comportamento dos outros. “Então, eu disse...”, “Você não deve dizer a ele...”. Às vezes é como uma grande sessão de terapia em grupo. Todos nos empenhamos para entender as pessoas.

Algumas vezes, os psicólogos chamam essa Psicologia teórica de *Psicologia popular* – uma estrutura de princípios usada por pessoas comuns para entender, explicar e prever o seu próprio comportamento e os das outras pessoas, e os estados mentais. Na prática, usamos várias noções psicológicas ou conceitos para explicar os estados mentais, personalidades ou circunstâncias dos indivíduos. Dois conceitos que muitos de nós usamos para essa finalidade são as *crenças* e os *desejos*. Todos acreditamos que as pessoas têm crenças e que elas agem segundo essas crenças. Por que as pessoas fazem o que fazem? Por causa de suas crenças.

Quando praticamos a Psicologia popular, supomos que as pessoas fazem o que fazem por causa de seus pensamentos e processos mentais – suas crenças e seus desejos. A Psicologia popular não é a única ferramenta que os psicólogos teóricos usam. É comum as pessoas explicarem o comportamento dos outros em termos de sorte, desgraça, bênção, carma, destino ou quaisquer outros termos não psicológicos. Não quero fazer com que essas explicações pareçam algo ruim. É muito difícil explicar por que alguém ganha na loteria a partir de uma perspectiva psicológica. Explicar por que alguém continua a comprar bilhetes mesmo quando continua perdendo? Agora isso pode ser explicado usando a Psicologia.

Uma Entre as Ciências

Vários campos de estudo tentam usar suas próprias perspectivas para responder às mesmas perguntas centrais que a Psicologia tenta responder. De um modo ou de outro, a Física, Biologia, Química, História, Economia, Ciência Política, Sociologia, Medicina e Antropologia se preocupam com as pessoas. A perspectiva psicológica é apenas uma voz neste coro de disciplinas que luta pela validade com base na aceitação do método científico como a abordagem mais válida e útil para entender a realidade.

A Psicologia existe e interage com as outras disciplinas. Como cada um de nós vive em uma comunidade, a Psicologia faz parte de uma comunidade de conhecimento e dá uma contribuição única para essa comunidade. É uma ferramenta para entender as pessoas. Algumas vezes, suas teorias e pesquisa são as ferramentas certas, e outras, não. Nem tudo é conversível a uma compreensão psicológica, mas precisamos das ferramentas para entender o caos do comportamento humano e dos processos mentais.

Com os anos, centenas de milhares de psicólogos têm proposto um conjunto básico de *metateorias* ou “grandes teorias” para guiar nosso trabalho. Essas teorias são usadas para lançar uma estrutura no mundo rápido e confuso do comportamento humano e dos processos mentais para começar a entendê-lo. Um comentário que recebo dos alunos de tempos em tempos é: “O que o faz pensar que essa Psicologia tem todas as respostas?”. Minha resposta: “Os psicólogos estão apenas tentando fornecer uma peça do quebra-cabeça, não todas as respostas”.

Planejando com Metateorias

Cada uma das grandes teorias a seguir fornece uma estrutura de cobertura dentro da qual grande parte da pesquisa psicológica é conduzida. (Há outras perspectivas que representam abordagens híbridas, tais como, a Neuropsicologia e a Ciência Cognitiva. Mas, agora, estou ficando apenas com o básico.) Cada uma dessas metateorias tem um ponto de ênfase diferente ao abordar as perguntas psicológicas essenciais do porquê, como e o que. Muitas pesquisas e teorias são baseadas em uma ou mais dessas grandes teorias. Quando um psicólogo encontra um comportamento ou processo mental, ele está interessado na pesquisa, ele geralmente começa a trabalhar de dentro de uma dessas teorias.

- **Biológica:** Foca nos fundamentos biológicos do comportamento e nos efeitos da evolução e da genética. A promessa é que o comportamento e os processos mentais podem ser explicados entendendo a psicologia humana e a anatomia. Os psicólogos biológicos focam, em grande parte, no cérebro e no sistema nervoso. (Para saber mais sobre a Psicologia biológica, veja o Capítulo 3.)

  Temos visto pessoas agindo de modo diferente quando estão sob a influência do álcool. As festas do escritório são bons laboratórios para aplicar a perspectiva biológica. Imagine entrar em uma festa e ver Bob, o cara relativamente quieto da Contabilidade, destruindo os cubículos com algum tipo de disco infernal que poderia fazer John Travolta suar. Ele é o terror das mulheres. É divertido. Está bêbado. Você acha que Bob lembrará?

- **Psicanalítica:** Enfatiza a importância dos processos mentais inconscientes e as questões iniciais do desenvolvimento da criança, como se relacionam com os impulsos infantis, desejos infantis, desejos imaturos e as demandas da realidade na qual vivemos. Sigmund Freud fundou a Psicanálise e desde então, centenas de teóricos contribuíram com esse trabalho. As teorias mais recentes são geralmente rotuladas como *Psicodinâmica* porque enfatizam a interação dinâmica entre os vários componentes da personalidade. (Para saber mais sobre a Psicanálise, veja os Capítulos 10, 11 e 19).

  Uma vez li um artigo sobre a importância de uma criança vencendo seu pai em um jogo ou atividade esportiva. Os pais devem deixar que seus filhos vençam? Os psicanalistas acreditam muito que a competição é inerente entre pai e filho, e que a aceitação eventual dessa competição é essencial para o ajuste psicológico saudável da criança na vida.

- **Behaviorismo:** Enfatiza o papel das experiências de aprendizagem anteriores ao modelar o comportamento. Os behavioristas não focam tradicionalmente nos processos mentais porque acreditam que eles são difíceis demais de observar e medir objetivamente.

  Uma das influências comportamentais mais poderosas em nosso comportamento vem da observação das outras pessoas. O macaco vê – o macaco faz! Os psicólogos chamam esse processo de *aprendizagem observacional*. Nos últimos anos surgiu muita controvérsia sobre a influência da televisão e da violência do videogame nas crianças. A pesquisa foi muito consistente. As crianças que assistem programas

violentos na televisão e jogam videogames violentos muito provavelmente vale comportamento violento.

- **Cognitiva:** Foca no processo mental da informação, inclusive nas funções específicas do raciocínio, solução de problemas e memória. Os psicólogos cognitivos estão interessados nos planos mentais e nos pensamentos que guiam e causam o comportamento.

  Sempre que alguém me diz para ver o lado bom, ele está vindo de uma perspectiva cognitiva. Quando algo ruim acontece comigo, posso sentir-me melhor se o problema é resolvido ou a questão é resolvida. Mas como devo sentir-me se nada muda? Se minhas circunstâncias não mudam, tenho que me sentir mal para sempre? Claro que não – posso mudar o modo como penso sobre a situação. Posso considerar o lado bom!

- **Humanista e existencial:** Enfatiza a singularidade de cada pessoa individual e nossa habilidade e responsabilidade em fazer escolhas em nossas vidas. Não sou uma vítima das circunstâncias! Tenho escolhas em minha vida. Os humanistas acreditam que o livre arbítrio de uma pessoa, os seus desejos e a compreensão do significado dos eventos e a sua vida são as coisas mais importantes a serem estudadas.

  Alguma vez você se sentiu como apenas um rosto sem nome na multidão? Alguma vez sua vida pareceu como se fosse controlada pelo acaso? Como foi? Provavelmente, não muito bom. Sentir que temos escolhas e fazer boas escolhas nos dá uma sensação de realmente sermos alguém e afirma a nossa existência.

- **Sociocultural:** Foca nos fatores sociais e culturais que afetam o nosso comportamento.

  Nunca subestime o poder dos grupos ou a cultura de investigar o porquê, como e o que do comportamento e dos processos mentais. O fenômeno da tatuagem dos anos 1990 é um bom exemplo desse poder. Antes dos anos 1990, as pessoas tatuadas eram vistas como agindo fora do *status quo*, portanto, as pessoas "*status quo*" não faziam fila fora do estúdio de tatuagem. Atualmente, as tatuagens são muito aceitas e até o Sr. *Status Quo* pode ter uma, duas ou três tatuagens.

- **Feminismo:** Foca nos direitos políticos, econômicos e sociais das mulheres e como essas forças influenciam o comportamento de homens e mulheres. A perspectiva feminista originou-se no movimento das mulheres dos anos 1960.

  Uma questão em particular tem chamado a atenção dos pesquisadores e clínicos feministas – as desordens alimentares. De sua perspectiva, as desordens alimentares nas jovens são, em grande parte, consequência das pressões excessivas para serem magras que a mídia e a cultura colocam sobre elas. As feministas chamam a nossa atenção para as revistas de moda e os modelos do papel feminino na cultura popular.

- **Pós-modernismo:** Questiona o centro da Ciência Psicológica, desafiando sua abordagem para a verdade e seu foco no indivíduo. Os pós-modernistas propõem, por exemplo, que para entender o pensamento humano e a razão, precisamos ver os processos sociais e populares envolvidos no pensamento e na razão.

> Eles argumentam que as pessoas em posições poderosas têm muito a dizer sobre o que é "real" e "verdade" na Psicologia. Eles defendem uma visão *construcionista social* da realidade, determinando que os conceitos da "realidade" e da "verdade" são definidos, ou construídos, pela sociedade. Esses conceitos não têm nenhum significado, com exceção dos significados que a sociedade e seus "especialistas" atribuem a eles.

O Modelo Biopsicossocial

Como alguém começa a classificar e escolher entre as metateorias listadas acima? Há um modo mais simples de entender as pessoas. Ao longo dos anos, cada uma dessas metateorias teve seu lugar ao sol, apenas para serem colocadas na prateleira ao lado da outra grande teoria. Um modo de lidar com esta porta giratória das estruturas explicativas é adotar uma abordagem integracionista. O *modelo biopsicossocial* da Psicologia representa uma tentativa popular de integração.

A ideia básica sob este modelo é que o comportamento humano e os processos mentais são produtos das influências biológicas, psicológicas e sociais, e como essas influências interagem. Qualquer explicação do comportamento e dos processos mentais que não considere todos os três fatores é relativamente incompleta.

O papel do corpo

Somos seres materiais. Somos feitos de carne e osso. Qualquer análise dos pensamentos, sentimentos ou qualquer outro conceito psicológico que não considera o corpo, especialmente o cérebro e o sistema nervoso, ignora os fatos de nossa existência. Pegue a "mente", por exemplo. A maioria de nós pensa que temos uma "mente" e que os outros (bem, a maioria dos outros) têm uma também. Mas, onde essa "mente" existe? Atualmente, os psicólogos aceitam que a "mente" existe no, ou é sinônimo do cérebro – aquela massa dentro de nossas cabeças. A metateoria biológica é integrada no modelo biopsicossocial por causa desse componente.

O papel da mente

Acho que a maioria das pessoas tem este aspecto do modelo biopsicossocial em mente (sem trocadilhos) quando pensa em Psicologia. Os pensamentos, sentimentos, desejos, crenças e vários outros conceitos mentais são endereçados através deste aspecto do modelo, o papel da mente. E se este livro fosse sobre Botânica? O modelo biopsicossocial ainda seria útil? Apenas se você acreditasse que as plantas têm mentes e o componente "social" do modelo se referisse mais ao nicho ecológico no qual elas existem. Em outras palavras, seria um esforço!

Esta é uma boa ilustração da singularidade do modelo biopsicossocial da Psicologia. A mente é central para compreender o comportamento humano e

os processos mentais. Os behavioristas negligenciam a mente. Os psicólogos biológicos estudam a mente como o cérebro. E os psicólogos sociais basicamente focam no terceiro aspecto do modelo biopsicossocial.

O papel das pessoas

Nossos cérebros e mentes seriam muito solitários sem o terceiro componente do modelo, o aspecto social do comportamento humano e dos processos mentais. Os cérebros não funcionam e as mentes não pensam em um vácuo. O comportamento e os processos mentais estão incorporados em um contexto que inclui outras pessoas e o ambiente material em torno de nós. O aspecto social do modelo também inclui os aspectos não humanos de nosso ambiente, tais como, natureza e tecnologia.

É importante não subestimar o poder das outras pessoas ao modelarem e determinarem nosso comportamento e processos mentais. A maioria de nós tem consciência dos efeitos nocivos que os eventos sociais negativos e experiências, como, por exemplo, abuso físico ou sexual, podem ter em nós. Negligenciar o social é negligenciar a realidade.

Não se esqueça da cultura

Os comportamentos e os processos mentais variam entre as culturas? Deixe-me fazer a pergunta assim: Se eu apenas conduzisse a pesquisa com alunos brancos, de classe média e de faculdade, eu poderia afirmar que meus resultados se aplicam a todas as pessoas? Definitivamente não. Esse assunto tem sido um tópico de destaque na Psicologia nos últimos 30 anos ou mais. Como os avanços tecnológicos ajudam a tornar o nosso mundo um lugar menor e as diferentes culturas entram em contato entre si com mais frequência, entender o papel da cultura na Psicologia torna-se cada vez mais importante.

A influência cultural precisa ser endereçada na Psicologia por pelo menos duas razões: uma é científica e a outra é humanista. A ciência busca a objetividade e a verdade. Todos nós somos vulneráveis ao preconceito cultural; portanto, a Psicologia deve tentar entender a influência da cultura para fornecer a imagem mais objetiva e completa da realidade possível. Se não, tudo que teremos é um monte de "psicologias regionais" que são inúteis e imprecisas fora das culturas nas quais foram desenvolvidas.

Finalmente, de uma perspectiva humanista, muitas pessoas geralmente concordam que é errado impor a marca da verdade de sua cultura nas outras culturas. E se a minha pesquisa americana mostrar que usar o *baby-talk* para se comunicar com as crianças impede o crescimento da fala madura e eu for para uma outra cultura e designar um programa de educação pública com base nessas descobertas? Embora sejam verdadeiros para os Estados Unidos, esses resultados da pesquisa podem não ser aplicáveis a outra cultura. Meu programa de educação estaria impondo uma "verdade" que não é realmente uma "verdade" nessa cultura. Sempre devemos ter cuidado quanto à relatividade da verdade nos limites culturais.

Ramificando

Existem três tipos principais de psicólogos:

- Os **psicólogos experimentais** passam grande parte de seu tempo conduzindo pesquisas e geralmente trabalham em cenários acadêmicos. A psicologia experimental cobre uma grande faixa de tópicos, mas os pesquisadores individuais geralmente têm uma especialidade.
- Os **psicólogos aplicados** aplicam diretamente as descobertas da pesquisa e a teoria psicológica nos cenários e problemas diários. Os psicólogos aplicados trabalham em uma grande variedade de cenários, tais como, negócios, governo, educação e até esportes.
- Os **psicólogos clínicos** estudam, diagnosticam e tratam os problemas psicológicos. A Associação Psicológica Americana estabelece que para um indivíduo ser considerado psicólogo, ele deve ter um doutorado (doutor em Filosofia, Psicologia, Educação, por exemplo). E praticamente todos os estados nos Estados Unidos requerem que o indivíduo tenha uma licença para praticar a Psicologia, que geralmente envolve fazer um exame de licença intensivo. No Brasil, porém, não é necessário um doutorado para praticar a psicologia clínica.

Capítulo 2

Criando Teorias a Partir do Caos

Neste Capítulo

- Ficando científico
- Propondo uma hipótese
- Realizando a pesquisa

Parece que eu sempre estive procurando *a* verdade. Quando eu estava na faculdade, frequentava uma pequena livraria perto do campus especializada em livros espirituais, filosóficos e de Psicologia popular. Pelo menos uma vez por semana, eu examinava as prateleiras para conseguir algo interessante. Os livros eram organizados por tópicos: metafísica, sabedoria oriental, sabedoria ocidental, budismo, taoísmo, judaísmo, islamismo, cristianismo, nova era, mediunidade etc. Eu lia livros de cada seção. Eu estava procurando por algum tipo de verdade suprema, algum tipo de resposta.

Um dia, percebi que tinha trabalhos de amostra de cada seção nesta livraria, mas ainda não estava satisfeito. Então, tive um pensamento estranho – essa livraria estava repleta de opiniões! Como eu deveria encontrar as "respostas" ou a "verdade" quando estava conseguindo apenas opiniões? Muitos desses livros continham testemunhos, argumentos lógicos e histórias, mas muito pouca, se alguma, evidência ou prova. Simplesmente, eu tinha que aceitar a palavra de todos. Como eles poderiam estar certos? Alguns dos autores até contradiziam ou criticavam os outros. Quem estava certo?

Suponho que sou uma daquelas pessoas que precisam de prova. Seria um exagero dizer que encontrei todas as respostas na Psicologia, mas posso dizer, com confiança, que encontrei um campo que faz um sério esforço para estabelecer a verdade de suas reivindicações com prova, que é referido como evidência empírica. O *método empírico* é uma abordagem para a verdade que usa a observação e o experimento. A Psicologia, como estudo científico do comportamento humano e dos processos mentais, usa o método empírico. Ela conta com a pesquisa em uma tentativa de evidenciar suas reivindicações. Como sabemos que as reivindicações dos psicólogos sobre o comportamento e os processos mentais são verdadeiros ou precisos, certos ou errados? Por que vale a pena pagar pelos serviços de um psicólogo ao tratar a depressão ou uma fobia, por exemplo?

O que o torna especialista? Os especialistas e os profissionais devem possuir um conhecimento específico e a verdade sobre seus respectivos assuntos. A

autoridade desses especialistas é mantida através das maneiras como eles conhecem e investigam o assunto.

Palavras como *conhecimento* e *verdade* podem ser um pouco capciosas às vezes. Compreender de onde vem o conhecimento dos psicólogos é uma primeira etapa importante ao aprender a Psicologia. Neste capítulo, exploro os diferentes modos, tais como a pesquisa científica e a teoria, que os psicólogos tentam evidenciar a verdade de suas reivindicações e o conhecimento, e estabelecem sua especialização no comportamento humano e processos mentais.

Aplicando o Método Científico sem um Bico de Bunsen

Todos nós temos uma opinião sobre o comportamento e os processos mentais dos outros e de nós mesmos. “Ela o deixou porque você não estava disponível emocionalmente”, “Se você não se expressar, isso ficará preso dentro de você”. Estamos cheios de respostas para as perguntas por que, como e o que em relação às pessoas. Mas, como realmente sabemos que não falar sobre os sentimentos leva a refreá-los? Posso pensar que não expressar os sentimentos dissipa-os como nuvens em um dia de vento. Quem está certo? Você pode estar pensando que não importa, mas temos este grupo inteiro de psicólogos que afirmam ser especialistas nessas questões. Mas em quais bases eles podem fazer esta afirmação de especialização?

Os psicólogos lutam para manter sua especialização e conhecimento através do uso de três formas de aquisição de conhecimento ou modos de saber:

- **Autoridade:** Utilizada para transmitir informação, geralmente em um cenário de terapia ou processo de educação e treinamento. Os pacientes e os alunos não têm tempo de sair e pesquisar tudo que ouvem. Eles têm que aceitar a palavra de alguém em algum ponto.
- **Racionalismo/lógica:** Usado para criar teorias e hipóteses. Se as coisas não fizerem um sentido lógico, provavelmente não farão sentido quando os pesquisadores usarem o método científico para investigá-las.
- **Método científico:** Usado como o método preferido de obter informações e investigar o comportamento e os processos mentais. Os psicólogos implementam o método científico por meio de várias técnicas diferentes.

Deixe-me ser muito claro: Nem tudo que os psicólogos fazem, falam sobre e acreditam é baseado na pesquisa científica! Muitas coisas são baseadas na autoridade de personalidades muito conhecidas no campo. Outro conhecimento é baseado na experiência clínica sem nenhuma investigação sistemática. Finalmente, muita informação boa por aí é puramente teórica, mas faz sentido nos campos racionais/lógicos.

A grande maioria dos psicólogos prefere usar o método científico quando busca a verdade porque é visto como um processo justo e imparcial. Quando faço um estudo de pesquisa, espero descrever exatamente o que estou fazendo

e o que reivindico estar procurando. Assim, se as pessoas quiserem tentar provar que estou errado, elas podem repetir meu trabalho, passo a passo, e ver se conseguem os mesmos resultados. Se o conhecimento for baseado na autoridade apenas, nunca poderei estar certo de que as informações recebidas são imparciais e confiáveis. Quando o método científico é usado, uma teoria que não coincide com os resultados empíricos "experimentados" em um estudo de pesquisa é rotulada como imprecisa. É hora, então, de uma nova teoria! Os cientistas nunca devem mudar seus dados experimentais para coincidirem com a teoria original – isso é uma fraude!

Desenvolvendo uma Boa Teoria

Como uma boa quantidade de conhecimento psicológico é baseada na teoria, pode ser útil saber o que é exatamente uma teoria. Se você já tem uma ideia do que é uma teoria, perdoe-me por um momento. *Teoria* é um conjunto de instruções afins sobre um conjunto de objetos ou eventos (os sendo estudados) que explica como esses objetos ou eventos são relacionados.

As teorias e as hipóteses são parecidas, mas não exatamente a mesma coisa. Os psicólogos testam as teorias estudando suas implicações lógicas. As hipóteses são previsões específicas baseadas nessas implicações. Podemos acrescentar novas informações às teorias e podemos usar as teorias existentes para gerar novas.

Nem toda teoria é boa. Para uma teoria ser boa, ela deve atender a três critérios:

- **Parcimônia:** Deve ser a explicação mais simples possível que ainda explica a observação disponível.
- **Precisão:** Deve fazer afirmações precisas, não excessivamente grandes ou vagas, sobre a realidade.
- **Passível de teste:** Deve prestar-se à investigação científica.

Pesquisando a Verdade

Os psicólogos usam duas categorias amplas de pesquisa quando desejam avaliar cientificamente uma teoria:

- **Pesquisa descritiva:** Consiste na observação e na coleta de dados sem tentar manipular nenhuma condição ou circunstância sendo observada. É uma observação passiva dos tópicos sendo investigados. Os estudos descritivos são bons para desenvolver novas teorias e hipóteses, e geralmente são a primeira etapa para um pesquisador investigar as coisas que não foram muito estudadas. Porém, não ajudarão muito se você estiver interessado nas relações de causa e efeito.

  Se eu estiver interessado apenas no conteúdo das conversas de pontos de ônibus, posso gravar as pessoas conversando entre si em um ponto de ônibus e analisar o vídeo. Mas, se eu quiser saber o que faz as

pessoas falarem sobre certos assuntos nos pontos de ônibus, devo conduzir um experimento.

- **Pesquisa experimental:** Envolve o controle e a manipulação dos objetos e dos eventos sendo investigados para ter uma ideia melhor das relações de causa e efeito entre os objetos ou eventos.

  Digamos que eu tenha uma teoria das conversas no ponto de ônibus chamada de "regra dos cinco minutos ou mais" que afirma: "Os estranhos se engajam na conversa entre si apenas depois de terem estado na presença uns dos outros por cinco minutos ou mais." Minha hipótese seria: "Depois de cinco minutos, os estranhos aparentes irão engajar-se em uma conversa além das brincadeiras e dos cumprimentos simples dados aos estranhos." Ou seja, estou fazendo uma hipótese de que assim que os estranhos em um ponto de ônibus fiquem por cinco minutos, eles começariam a ter uma conversa. Como posso testar minha hipótese?

  Eu poderia simplesmente ficar em um ponto de ônibus e observar para ver se acontece. Mas, como eu poderia saber se a minha regra dos cinco minutos ou mais está por trás das minhas observações? Não poderia! Poderia ser qualquer coisa. É uma questão problemática na pesquisa que eu gosto de chamar de *fator z*. Um *fator z* é algo que afeta a hipótese sobre a qual não estou consciente ou não levo em conta. É uma variável externa que preciso controlar para ter confiança em minha teoria. Alguns fatores z possíveis no estudo do ponto de ônibus podem ser cultura, idade e hora do dia. Os bons estudos de pesquisa tentam eliminar os fatores z ou as variáveis externas, controlando suas influências e retirando-os da explicação.

  Um estudo descritivo ou observacional não levará em conta os fatores z, portanto, em vez de eu estabelecer um experimento no qual abordo as pessoas nos pontos de ônibus e tento várias coisas para testar minha hipótese, posso melhorar e tentar falar com alguém depois de dois minutos. Posso esperar dez minutos. Posso conduzir estudos durante um temporal com relâmpagos ou vestido de determinadas maneiras, e tentaria provar que minhas hipóteses estão erradas! Eu buscaria descobrir se as pessoas têm conversas nos pontos de ônibus antes de cinco minutos. Se este for o caso, a regra dos cinco minutos seria imprecisa. Quanto mais eu falhasse em provar que a minha regra dos cinco minutos ou mais está errada, mais ela mereceria minha confiança.

  Isto o está confundindo? Por que eu tentaria desaprovar minha hipótese em vez de simplesmente provar que ela está certa? Em qualquer investigação científica, nunca posso realmente provar que uma hipótese é verdadeira. Ao contrário, eu tento desaprovar o oposto de minha hipótese. Por exemplo, já pensamos que a Terra era plana. Tudo que observávamos naquela época era consistente com essa ideia. Contudo, alguém veio e forneceu a evidência que questionou essa ideia, que mostrava a falha nesse pensamento. Se eu tiver uma hipótese e continuar encontrando evidências para ela, poderei estar cada vez mais confiante de minha hipótese, mas nunca realmente saber com certeza.

> Mas se eu puder simplesmente encontrar um exemplo que contradiga minha hipótese, então, isso colocará dúvida sobre ela. Se eu disser que todos os cisnes são brancos, o que acontecerá quando eu encontrar um preto? A noção de que todos os cisnes são brancos é falsa!

O resto deste livro apresentará várias teorias e pesquisas. Há muita coisa aqui! Como a Psicologia é sobre pessoas, algumas podem argumentar que tudo sobre as pessoas é "Psicologia". Eu não poderia escrever um livro sobre tudo. Este não é um livro *Tudo sobre pessoas para leigos*. Eu estabeleci um modo de decidir o que colocar no livro e não colocar, portanto, usei uma pesquisa científica e teoria como meu critério. As informações que você encontra neste livro são consideradas parte da ciência psicológica legítima e da teoria. Você está pronto? Aqui vamos nós.

Parte II

Conhecendo o Seu Cérebro

Nesta parte...

Na Parte II, analiso as estruturas básicas do sistema nervoso e o importante papel que a Biologia desempenha no conhecimento psicológico. Depois de apresentá-lo ao cérebro e às suas partes ("Prazer em conhecê-lo"), apresento o conceito da consciência e o seu importante papel na Psicologia. Finalmente, explico as faculdades que nos permitem ficar em contato com o mundo à nossa volta – os nossos sentidos.

Capítulo 3

Hardware, Software e Menteware

Neste Capítulo

- Aplicando a Biologia da Psicologia
- Acordando os nervos
- Decompondo e alisando o cérebro
- Abastecendo o comportamento

Algumas vezes, a Psicologia pode ser muito abstrata, aparentemente tendo mais coisa em comum com a Filosofia do que com a Biologia neste livro. Apresento-lhe todos os tipos de conceitos "psicológicos", tais como, pensamentos, sentimentos, crenças e personalidades. Mas, alguma vez você já pensou sobre onde todas essas coisas existem? Se eu quisesse encontrar um pensamento ou um sentimento, onde olharia?

Um lugar que parece lógico para procurar esses conceitos psicológicos é dentro da mente humana. Mas, onde posso encontrar uma mente? É fácil – está dentro de meu crânio, em meu cérebro. Portanto, se você pegar uma lanterna e olhar dentro da orelha de alguém, poderá ver todos os tipos de pensamentos, sentimentos e outras coisas psicológicas flutuando lá dentro, certo? Se você alguma vez tentou este procedimento, saiba que é uma técnica de investigação muito ruim. Mas, e se você abrisse o crânio de alguém e expusesse seu cérebro? Encontraria todos esses conceitos psicológicos então?

Acho que ficaria bem desapontado. Quando você abre o crânio de alguém para ver o seu cérebro, tudo que verá é uma massa enrugada e enrolada de tecido acinzentado, rosado e esbranquiçado. Não há nenhum pensamento visível, sentimento ou crença. Então, onde estão? Todos sabemos que eles existem porque os experimentamos todos os dias.

A pergunta sobre onde a mente, a casa dos conceitos psicológicos, existe é uma antiga questão filosófica. A mente está no cérebro? A mente está em algum outro lugar diferente do cérebro? O cérebro e a mente são a mesma coisa? Hoje, a maioria dos cientistas sustenta a posição de que a mente e o cérebro são a mesma coisa. Os cientistas que assumem esta posição, conhecida como *monismo*, acreditam que a chave para entender a mente

humana, com todos os seus conceitos psicológicos, está na compreensão do corpo, especificamente do sistema nervoso. Carlson afirma: "O que chamamos de 'mente' é uma consequência do funcionamento do corpo humano e suas interações com o ambiente". Esta é uma ideia poderosa - a chave para revelar os mistérios de tais conceitos psicológicos, como, por exemplo, o pensamento e o sentimento, está no desenvolvimento de uma compreensão completa da Biologia.

A ideia de que toda Psicologia humana pode ser reduzida à Biologia é conhecida como *reducionismo*. Tive muitos alunos protestando contra essa ideia ao longo dos anos. Parece insultar a nossa sensação de livre arbítrio, autoconhecimento e consciência. Como pode toda essa coisa complexa que se passa dentro de nossas mentes ser reduzida a um pedaço de massa que fica entre nossas orelhas? Se você pensa assim, talvez não seja um *monista*, aquele que acredita no monismo. Para este capítulo, porém, serei um monista. Foco na compreensão da Biologia humana como a chave para entender a Psicologia humana.

Acreditando na Biologia

Nem sempre acreditamos que o comportamento humano e os processos mentais eram consequências da Biologia. Na época dos antigos gregos e romanos, o comportamento humano era visto como consequência de forças sobrenaturais, a saber, caprichos e paixões dos deuses. Mas, em algum ponto, começamos a suspeitar que talvez nossos corpos tivessem alguma relação com isso. De onde tiraríamos tal ideia, que nosso comportamento e processos mentais são consequências de nossa biologia?

A história da pesquisa nesta área é longa e não irei chateá-lo com todos os detalhes. Mas, no centro de toda essa pesquisa, está uma observação muito simples. As mudanças em nossa biologia resultam em mudanças no nosso comportamento e processos mentais.

Peguemos o consumo de álcool, por exemplo. As pessoas agem obviamente de modo diferente quando sob influência do álcool. Elas podem flertar, dançar como um selvagem, ficar emotivas e sentimentais ou até ficar furiosas. O álcool tem um efeito químico no cérebro; ele altera a biologia do cérebro de quem bebe. Ocorre assim:

Consumo de álcool → Efeito químico no cérebro → Pensa que é Don Juan

E as mudanças mais graves em nossa biologia, como o dano cerebral? As pessoas que têm dano cerebral podem mostrar mudanças drásticas em sua personalidade e pensamento. Elas podem ir de muito organizadas até muito bagunceiras. Ou podem ter sido uma pessoa muito relaxada e calma, mas agora, ficam furiosas com a menor frustração.

Acho que a maioria de nós tem uma compreensão intuitiva de que o que ocorre dentro de nossos corpos tem efeito em nosso comportamento e processos mentais. Os *psicólogos biológicos* são um grupo de psicólogos que estenderam essa crença intuitiva e essas observações casuais usando as técnicas e os métodos da ciência moderna para investigar a ideia de que as mudanças na Biologia levam a mudanças na Psicologia.

Embora muito disso pareça lógico, você pode estar pensando: “Ainda penso que há mais do que apenas a Biologia”. Isso é apenas o dualismo agindo em você. Minha sugestão é que você tente não lutar demais com ele, pelo menos enquanto lê este capítulo. Mesmo que eu ache que todos nós sejamos mais do que apenas células e moléculas, posso ainda aproveitar a pesquisa da Psicologia biológica.

Lembra do *modelo biopsicossocial* do Capítulo 1? (Se não, você deveria verificá-lo. Acredite – é um bom capítulo.) Ele ajuda a pensar sobre a Psicologia humana como uma função destes três níveis de entendimento: o nível biológico, o nível psicológico e o nível social. Cada nível é importante. Este capítulo foca no nível biológico e o resto do livro foca nos outros dois. Para respeitar as contribuições de cada nível para nossa compreensão do comportamento e processos mentais, temos que propor um modo deles interagirem. Ou seja, temos que sugerir um modo de conceitualizar como a Biologia influencia a Psicologia, como a Psicologia influencia a Biologia etc.

Uma metáfora útil para entender como esses diferentes níveis interagem é o computador moderno. A maioria de nós sabe que um computador tem, pelo menos, dois componentes funcionais: o hardware e o software. O hardware consiste nos componentes físicos reais do computador, tais como: processador, disco rígido, fios, CD-ROM e vários outros componentes. O software consiste no sistema operacional, software de edição de texto e vários outros programas que usamos quando realmente trabalhamos em um computador.

Nessa metáfora, o hardware de um computador representa o nível biológico da compreensão. É o nosso corpo físico real, especificamente o nosso sistema nervoso. O software representa o nível psicológico e a interface entre o usuário e o software representa o nível social. O hardware é inútil sem o software e vice-versa. Portanto, mesmo que você não seja um monista, poderá ainda respeitar o papel de que nossa fisiologia (hardware) desempenha na psicologia (software).

A palavra “menteware” no título deste capítulo representa a substância física real do cérebro. Não temos “hardware” em nossos cérebros (fios, plástico, silício etc.); ao contrário, temos “menteware” (neurônios, tecido e substâncias químicas, por exemplo). Para ser consistente com a minha metáfora, realmente foco no nível do menteware da Psicologia neste capítulo.

Neste capítulo, apresento o menteware do sistema nervoso humano e o sistema endócrino. Essas duas áreas de interesse na Psicologia psicológica representam as duas mais importantes para explicar a experiência psicológica.

Funcionando Como uma Máquina bem Lubrificada: Sistemas do Corpo

O sistema nervoso humano consiste em duas grandes divisões: o *sistema nervoso central (SNC)* e o *sistema nervoso periférico (SNP)*. Os blocos de construção básicos do sistema nervoso são os nervos, neurônios, neurotransmissores e

células gliais. O SNC inclui o nosso cérebro e a medula espinhal. O SNP inclui os nervos fora do SNC aqueles que estão na periferia do corpo.

Lembre-se que o sistema nervoso é uma parte viva de nossos corpos e, portanto, tem as mesmas necessidades básicas de qualquer outra parte de nosso corpo (como o combustível e a proteção da imunidade). Os componentes do sistema nervoso são mantidos vivos e saudáveis pelo sistema circulatório e outras funções reguladoras do corpo. As particularidades dos sistemas de apoio de cada divisão do sistema nervoso são analisadas com mais detalhes dentro da seção correspondente de cada divisão neste capítulo.

Se você se lembra um pouco de Física, Química ou Biologia, você pode se lembrar que os blocos de construção da vida começam com os átomos (operando sob as leis da Física); os átomos se agruparam de determinadas maneiras para formar moléculas, que, então, formam compostos, seguem adiante para moléculas, e então formam compostos, depois células, depois tecido, depois eu! Portanto, se realmente quiséssemos ser reducionistas, simplesmente estudaríamos a Física e aboliríamos todos os outros ramos da Ciência. Ou poderíamos ver o comportamento humano e os processos mentais a partir de um nível molecular. Este é o foco do campo da *neurobiologia*.

Porém, geralmente, a Psicologia biológica começa no nível celular da compreensão. Dois tipos de células aparecem no sistema nervoso: as *células de apoio* e os *neurônios*.

Tendo cuidado na periferia

Das duas divisões do sistema nervoso do corpo, pense no sistema nervoso periférico (SNP) como um sistema de conexões que torna possível o cérebro e a medula espinhal se comunicarem com o resto do corpo. Dois conjuntos de nervos estão envolvidos:

- **Nervos espinhais:** Estes nervos viajam da medula espinhal até os músculos e outras partes do corpo, carregando os sinais neurais para e a partir da medula espinhal.
- **Nervos cranianos:** Estes nervos estão envolvidos nos processos muscular e sensorial da cabeça e do pescoço.

Além desses dois conjuntos de nervos, o SNP também contém um subsistema do sistema nervoso geral conhecido como *sistema nervoso autônomo (SNA)*. O sistema nervoso autônomo ajuda a regular dois tipos específicos de músculos (liso e cardíaco) e as glândulas em nosso corpo. O SNA está envolvido na ação "automática" ou involuntária. Os órgãos do corpo, as contrações reflexivas do músculo e até a dilatação de nossas pupilas são comportamentos automáticos governados pelo SNA. Existem duas divisões muito importantes do SNA:

- **Sistema nervoso automático:** O ramo automático do SNA está envolvido na ativação energética do corpo quando precisamos de uma energia excessiva. Por exemplo, quando sou confrontado com uma situação ameaçadora, meu sistema nervoso automático inicia-se e me dá a energia para enfrentar o desafio ou fugir da situação.

- **Sistema nervoso parassimpático:** O ramo parassimpático do SNA desativa o sistema nervoso automático depois de ele ter sido engajado. Esta ação é chamada algumas vezes de *resposta de relaxamento* por causa da atividade do sistema nervoso automático estar relaxada ou finalizada, e voltamos ao funcionamento normal.

Sentido-se nervoso?

O SNC consiste no cérebro e na medula espinhal. Há três divisões principais do cérebro: *cérebro dianteiro*, *cérebro intermediário* e *cérebro posterior*. Cada uma dessas divisões consiste em muitas subestruturas que estão envolvidas em vários comportamentos e atividade.

Uma coisa importante para se ter em mente sobre o cérebro é que ele é um sistema complexo e integrado. Todos os seus componentes trabalham juntos para produzir a complexidade dos comportamentos que cada um de nós é capaz de ter. O conceito de *localização* refere-se à ideia de que existem partes específicas do cérebro para componentes específicos dos comportamentos. Várias partes do cérebro trabalham juntas para produzir a visão, audição, fala etc. Essas divisões foram descobertas e estabelecidas usando diferentes técnicas neurológicas, tais como o exame do cérebro depois da morte, varreduras TC (tomografia coaxial), varreduras IRM (imagem de ressonância magnética) e varreduras TEP (tomografia de emissão de pósitrons).

Cérebro dianteiro

O cérebro dianteiro humano consiste nestas diferentes subdivisões:

- **Córtex cerebral:** Se você considera o cérebro como um cogumelo, com topo e talo, o córtex cerebral é o topo do cogumelo. Ele é dividido em duas metades, chamadas *hemisférios cerebrais* (esquerdo e direito – muito criativo). Essas metades são conectadas por alguns axônios conhecidos como *corpo caloso*. Sem o corpo caloso, as metades não seriam capazes de se comunicarem.

  As quatro divisões maiores do córtex cerebral são mostradas na Figura 3-1 e listadas abaixo com as suas funções correspondentes:

  - **Lobo frontal:** Planeja, organiza, coordena e controla os movimentos, raciocina e monitora totalmente o processo do pensamento.
  - **Lobo parietal:** Sensação.
  - **Lobo temporal:** Audição, fala e outras atividades verbais.
  - **Lobo occipital:** Visão.
- **Sistema límbico:** Localizado na parte de baixo do topo do cogumelo (o córtex cerebral), o sistema límbico está envolvido na aprendizagem, memória, comportamento emocional e acasalamento ou reprodução (veja Figura 3-2).
- **Gânglio basal:** Esta subdivisão está envolvida no controle do movimento.
- **Tálamo:** Este “painel neural” é uma estação de transmissão para as diferentes partes do cérebro.

- **Hipotálamo:** O hipotálamo faz parte do controle do sistema endócrino e funciona com o sistema límbico para controlar comportamentos, tais como, agressão, mastigação, proteção e acasalamento.

Cérebro intermediário e cérebro posterior

O cérebro intermediário consiste nas seguintes divisões e suas respectivas áreas de responsabilidade:

- **Parte dorsal:** Sistemas auditivo e visual.
- **Membrana:** Sono, despertar, atenção, tono muscular e reflexos.

O cérebro posterior consiste em duas divisões com suas próprias tarefas atribuídas:

- **Cerebelo:** Movimento motor e sua coordenação.
- **Medula:** Funções vitais do corpo, tais como, sistema cardiovascular, respiração e movimento dos músculos esqueléticos.
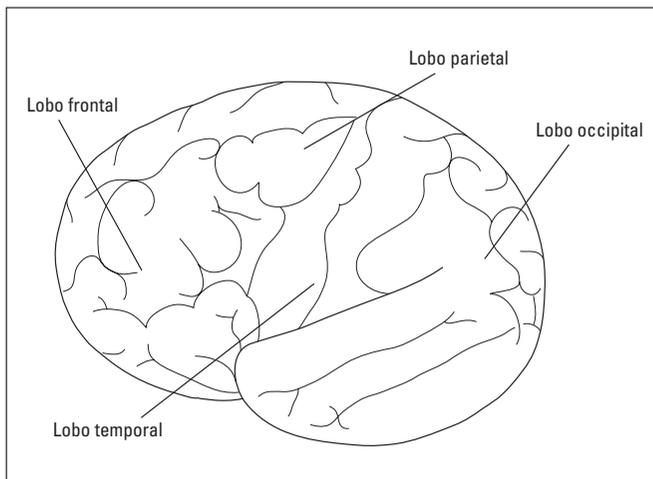
Figura 3-1: Veja os lobos.
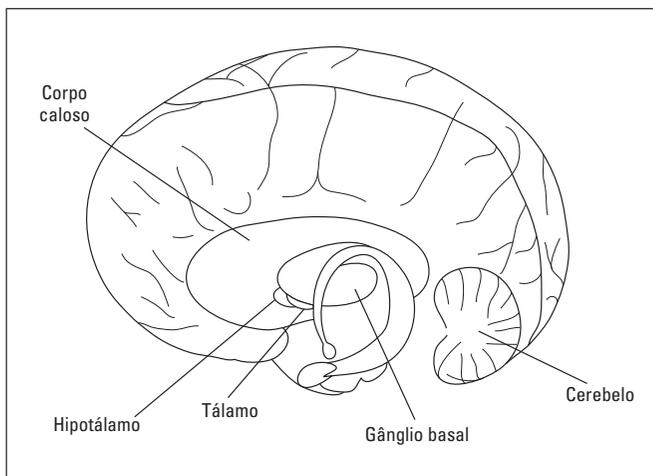
Figura 3-2: Faça o lobo límbico.

Danificando o cérebro

Como você pode ver nas listas anteriores das divisões do cérebro, há muita coisa acontecendo. Basicamente, tudo que fazemos envolve nossos cérebros. O que acontece, porém, quando alguma parte do cérebro é danificada? O comportamento e os processos mentais associados à parte danificada do cérebro são afetados de modo adverso, também tendo um impacto nas funções afins. Os neuropsicólogos clínicos são particularmente interessados nas consequências comportamentais e mentais de ter um dano no cérebro.

Nossos cérebros podem ser danificados de várias maneiras:

- **Danos com a cabeça fechada:** Estes danos ocorrem quando alguém leva um golpe na cabeça sem nenhuma penetração do crânio. Uma forma comum de dano dentro da cabeça é um *contragolpe* – o dano ocorre na parte do cérebro oposta de onde o indivíduo foi golpeado. Se eu atingir a parte de trás da cabeça, posso ter um dano em meu lobo frontal, assim, afetando minhas habilidades organizacionais e de planejamento.
- **Danos com a cabeça aberta:** Estes danos ocorrem quando o crânio é penetrado ou fraturado e, geralmente, pode levar a um grave dano no cérebro.
- **Outras desordens do cérebro:** Doenças degenerativas, tais como, Alzheimer, podem produzir dano cerebral na forma de tecido degenerado do cérebro e morte celular. Derrames e outros acidentes vasculares também podem resultar em dano cerebral impedindo que o sangue e o oxigênio cheguem ao cérebro, causando morte celular.

Entre no Sistema Endócrino

O sistema endócrino é responsável pelas funções hormonais do corpo. Você deve ter sentido o poder dos hormônios influenciando o comportamento durante os maravilhosos anos que chamados de puberdade. Vamos para a cama como um menino ou uma menina; acordamos como um maníaco. Alterações drásticas no equilíbrio dos hormônios podem geralmente ter efeitos drásticos em nosso comportamento. Também ocorre até nas menores mudanças, como, por exemplo, as flutuações do ciclo menstrual.

Glândulas específicas em todo o corpo produzem hormônios que influenciam o nosso comportamento e funções do corpo. Os ovários e os testículos influenciam muito o comportamento sexual. Os hormônios sexuais podem influenciar quando e a rapidez com a qual uma criança entra na puberdade, por exemplo. Os hormônios produzidos pela glândula suprarrenal influenciam o comportamento agressivo. A glândula pituitária desempenha um papel em nossos níveis de estresse.

Psicofarmacologia Superkalafragalista

O uso de medicações no tratamento da doença mental ganhou destaque nos últimos 50 anos ou mais. Centenas de drogas foram desenvolvidas para o uso

em sintomas específicos de uma determinada desordem mental com melhora de sua expressão, alívio do sofrimento e melhora no funcionamento geral como objetivos primários da *farmacologia*.

Muitos sistemas do cérebro envolvidos nos sintomas de doença mental envolvem um determinado neurotransmissor. As dificuldades para dormir e distúrbios do apetite geralmente vistos na desordem depressiva maior são considerados como relacionados ao sistema límbico, por exemplo. As drogas usadas para o tratamento da doença mental são designadas para afetarem o funcionamento dos neurotransmissores nessa região do cérebro. Para esses sintomas em particular, a serotonina do neurotransmissor é visada.

Teoricamente, as diferentes desordens, ou mais especificamente, os diferentes sintomas, implicam em diferentes neurotransmissores. As drogas designadas para tratar esses sintomas são seletivas por seus efeitos no determinado neurotransmissor envolvido.

Aliviando a depressão

As medicações usadas para tratar a depressão são chamadas de *antidepressivos*. A maioria dos antidepressivos afeta um ou ambos os neurotransmissores: *noradrenalina* e *serotonina*. Basicamente, há duas classes diferentes de medicações antidepressivas diferenciadas pelo seu mecanismo de ação.

Os *antidepressivos tricíclicos*, por exemplo, bloqueiam a reabsorção do neurônio pré-sináptico da maior parte da noradrenalina (ND). Isto permite um "aumento" funcional no nível da ND na sinapse e prolonga a ativação do neurônio pós-sináptico quando estimulado pela ND.

Os *inibidores de reabsorção de serotonina seletivos* (IRSSs) bloqueiam a reabsorção da serotonina em vez da ND e têm o efeito parecido de prolongar a ativação. Algumas das marcas mais populares de IRSSs são o Prozac, Paxil e Zoloft.

Ouvindo vozes

A experiência de alucinações auditivas ou achar que alguém por aí quer pegá-lo pode ser muito problemática. Estes são os sintomas comuns da desordem mental esquizofrenia. Um dos tratamentos mais poderosos para alguns dos sintomas da esquizofrenia é o uso de *medicamentos antipsicóticos*.

Os medicamentos antipsicóticos têm um efeito específico na dopamina do neurotransmissor. A *hipótese de desordem da dopamina* da esquizofrenia acredita que os sintomas da psicose resultam das interrupções na ação da dopamina no cérebro. As medicações antipsicóticas bloqueiam os lugares receptores pós-sináptico da dopamina. Esse bloqueio impede a dopamina de ativar o neurônio pós-sináptico e tem sido julgado como reduzindo muito a presença dos sintomas psicóticos.

Infelizmente, para as medicações antipsicóticas, assim como para todas as medicações, elas não têm efeito apenas nos neurotransmissores nas áreas do

cérebro que, teoricamente, estão implicadas na desordem. Também afetam outras áreas do cérebro e podem levar a efeitos colaterais muito desagradáveis. A experiência desses efeitos colaterais geralmente leva as pessoas a pararem de tomar o seu medicamento, o que pode ter graves consequências negativas. Esta situação mantém os cientistas buscando drogas mais seletivas.

Relaxando

As desordens da ansiedade são as mais comuns nos Estados Unidos. Milhões de pessoas sofrem de uma preocupação intolerável, ataques de pânico e fobias que incapacitam. A boa notícia é que os medicamentos podem ajudar nesses sintomas.

As *medicações ansiolíticas* são drogas designadas a aliviar os sintomas das desordens da ansiedade. Os psiquiatras e os médicos de família prescrevem uma classe de ansiolíticos, *benzodiazepinas*, com bastante frequência. As benzodiazepinas afetam o neurotransmissor GABA, que tem um efeito de supressão no sistema nervoso central. Em outras palavras, reduz a velocidade das coisas no cérebro.

As benzodiazepinas são muito eficientes ao reduzirem a ansiedade. Infelizmente, elas também são altamente viciantes. Elas têm um efeito quase imediato e geralmente produzem sedação e uma sensação de calma geral. Essas sensações são altamente agradáveis e os pacientes, algumas vezes, não querem parar de tomar esses medicamentos mesmo depois de suas desordens de ansiedade terem sido medicadas com sucesso. A Tabela 3-1 dá uma visão geral de algumas medicações prescritas com frequência.

Tabela 3-1: Os principais grupos de medicação

Medicação	*Problema*	*Exemplo comum*
Antidepressivos	Depressão	Prozac
	Desordem do pânico	Zoloft
	Desordem obsessiva -	
	compulsiva	Paxil
	obsessiva	
	Bulimia	
	Fobia social	
Antiansiedade/Ansiolíticos	Insônia	Benzodiazepinas
	Ansiedade situacional	
	Desordem generalizada	
	da ansiedade	
	Desordem do pânico	

continua

Medicação	***Problema***	***Exemplo comum***
Antipsicótico	Esquizofrenia	Haldol
	Mania	Zyprexa
	Depressão psicótica	
Estabilizadores do humor	Mania	Lithium
	Desordem bipolar	Depakote
Estimulantes	TDAH	Ritalin

Capítulo 4

Seres Conscientes

Neste Capítulo

- Acendendo a luz
- Abrindo caminho para o outro lado
- Indo para a cama
- Viajando na estrada real

Talvez, desde o início dos tempos, os seres humanos venham tentando alterar a sua consciência. Para alguns, pode parecer um meio de entrar em contato com uma realidade maior do que a si mesmos. Para outros, pode simplesmente ser um modo de escapar das realidades duras de um lar ruim ou de um trabalho sem sentido. Wallace e Goldstein definiram a *consciência* como nosso estado atual de percepção de estímulos externo e interno. Um *estímulo* é qualquer coisa em nosso mundo (um evento, situação ou objeto) que inicializa uma resposta psicológica.

Ser consciente é como ter uma luz em nosso cérebro. Quando a luz está apagada, não temos consciência. A consciência nos permite monitorar a nós mesmos e o nosso ambiente, dando-nos um maior controle sobre nossas ações e comportamentos. Mas, se você ficasse na esquina de uma rua movimentada em uma grande cidade, perceberia que há muita coisa acontecendo à nossa volta em um determinado momento. Apenas temos consciência do que está à nossa volta. A consciência tem seus limites. A quantidade de material em nossa consciência, junto com o conteúdo desse material, define o nível de consciência no qual nos encontramos em determinado momento.

Explorando os Horizontes da Consciência

A consciência é um conceito elusivo. Sabemos que existe, mas é difícil colocar nosso dedo nela. Minha consciência existe em minha voz interna e minha percepção de mim mesmo, meus ambientes e minha experiência. Mas, geralmente, não estou consciente de vários processos mentais, sensações do corpo e coisas que acontecem em minha mente. Por exemplo, geralmente não ouço meu coração batendo quando estou caminhando na rua, mas posso ouvi-lo quando tento. Quando fico consciente de algo sobre o qual estava inconsciente, tenho consciência dele.

Aviões com rostos; bichinhos com agendas

Acredite se quiser, os desenhos animados das crianças representam um tipo de desafio para nossos conceitos de consciência. Como? Tudo em um desenho animado é um ser consciente, desde torradeiras até árvores e animais. Um de meus desenhos favoritos era sobre uma família de aviões, papai Avião, mamãe Avião etc. Cada um dos aviões tinha a sua própria e pequena personalidade. A atribuição da consciência humana e feições a objetos não animados é chamada de *animismo*. A maioria de nós tem muita certeza de que as máquinas e as plantas não possuem consciência, mas e os animais? Conheço muitos donos de animais de estimação que juram que seu amiguinho tem pensamentos profundos próprios. Eles ficam muito chateados quando lembro que o pequeno Scruffy é apenas muitas rotinas e reflexos, agindo sem deliberação consciente. "Devo enterrar este osso aqui ou lá perto da garagem?".

Uma das melhores maneiras de considerar a Psicologia da consciência é pensar sobre a ausência de consciência. Uma pessoa em coma está basicamente desconectada do mundo à sua volta. Ela pode estar consciente de sua própria mente e corpo, e pode até saber que está em coma, mas ao que diz respeito aos observadores externos, ela está inconsciente.

Uma vez ouvi que a ideia sobre vampiros e zumbis veio das observações medievais dos corpos mortos. Não sei exatamente por que as pessoas estavam desenterrando os corpos mortos, mas quando desenterravam, achavam que seu cabelo e unhas tinham continuado a crescer. Algumas vezes, os corpos davam um profundo gemido quando alguém os movia. O que estava acontecendo? Cientificamente falando, cabelo e unhas continuam a crescer por um curto período de tempo depois da morte e o som do gemido podia ter sido causado pelo ar restante na cavidade do peito do corpo passando pelas cordas vocais quando o peito era comprimido. Mas os ladrões de sepultura medievais atribuíam vida aos corpos com base nessas observações. Eles atribuíam a causa desses fenômenos à ação consciente e à deliberação da pessoa morta, não aos subprodutos reflexivos da Fisiologia e da Anatomia.

A consciência, tão elusiva quanto parece, pode ser especificada pelo menos de três maneiras:

- **Minha experiência subjetiva de minha própria consciência.** Alguma vez você já teve um sonho no qual sabia que estava sonhando? Realmente, você estava consciente que estava adormecido. Estar consciente da própria consciência envolve perceber ou estar consciente de que você está acordado ou adormecido.
- **As observações do outro de minhas ações deliberadas.** Um dos recursos mais importantes da consciência é que ela mede o nosso comportamento. Algumas vezes, agimos com impulso e reflexo; não pensamos sobre o que estamos fazendo, apenas fazemos. Outras vezes, há uma etapa de deliberação da consciência, um ato de desejo, antes de agir. Nesse caso, você está analisando conscientemente o que irá fazer. Os atos voluntários são um sinal da consciência. Atribuímos consciência aos atos de deliberação e intenção. Quando alguém faz algo voluntariamente, supomos que está consciente.

- **Medida elétrica da atividade elétrica do meu cérebro.** A consciência pode ser observada fisiologicamente, além de comportamentalmente, através da medida da atividade do cérebro. Diferentes medidas EEG (eletroencefalograma – uma máquina especial que mede as "ondas cerebrais" ou a atividade eletrofisiológica do cérebro) da atividade elétrica no cérebro correspondem aos diferentes níveis da consciência observável.

Alterando Sua Consciência

As pessoas vêm tentando alterar deliberadamente sua consciência desde o início da história humana. Os seres humanos têm usado a meditação, rituais religiosos, privação do sono e vários outros meios para alterar os níveis da consciência diária.

Stanley Krippner identificou mais de vinte estados de consciência alterada. Um dos estados mais comuns é o sonho (veja a seção "Chegando ao trabalho nu: Sonhos", posteriormente neste capítulo). Alguns dos estados de consciência alterados mais intrigantes identificados por Krippner são:

Êxtase: Uma intensa sensação de emoção dominadora, experimentada como agradável e positiva. As pessoas relataram que experimentaram êxtase depois do sexo, dança ritualista, rituais religiosos e uso de substâncias psicoativas.

- **Estados de meditação:** Atividade mental mínima que inclui reduções no imaginário mental (as imagens "dentro" da sua cabeça) causada pela meditação, ioga ou até reza.
- **Estados de transe:** Um estado de alerta, mas muito sugestionável. Um indivíduo em transe é focado em um único estímulo e fica inconsciente a tudo mais que acontece à sua volta. As pessoas em transe algumas vezes relatam que se sentiram "ligadas" ao mundo. Os rituais religiosos, cantos, hipnose, lavagem cerebral e até música podem induzir aos estados de transe.
- **Devaneio:** Pensamento rápido não relacionado ao ambiente atual de um indivíduo. O devaneio geralmente pode resultar do tédio, privação de sentidos e privação do sono.
- **Consciência expandida:** Consciência aumentada que é atípica da consciência e experiência diária. As pessoas tentam todas as maneiras de "expandir" sua consciência, desde usar drogas até a privação de sentidos. Há quatro níveis de consciência expandida.
- **De sentidos:** Uma experiência alterada do espaço, tempo e outro fenômeno sensorial.
- **Reconhecível-analítica:** Uma experiência na qual os indivíduos desenvolvem ideias e revelações novas sobre si mesmos, o mundo e seu papel no mundo.
- **Simbólica:** Identificação com uma figura histórica ou pessoa famosa acompanhada por símbolos místicos, tais como, ter uma visão de um crucifixo ou de um anjo.

- **Integral:** Uma experiência religiosa e/ou mística geralmente envolvendo Deus ou algum outro ser sobrenatural ou força. A pessoa geralmente se sente mesclada com ou ligada ao Universo. Esse estado algumas vezes tem sido chamado de *consciência cósmica*. Krippner e outros especialistas acreditam que poucas pessoas são realmente capazes de atingir esse nível de consciência.

Ficando em transe na vida consciente

Talvez, um dos métodos mais comuns para alterar a consciência seja o uso de drogas. O uso de drogas é um fenômeno histórico, assim como contemporâneo. Os arqueólogos já encontraram sinais de cocaína em corpos mumificados do antigo Egito. Algumas pessoas afirmam que uma das finalidades de tomar drogas é ter uma percepção extra do conceito da consciência em si. A maioria das pessoas que usou drogas relatou que fez isso para ficar "alta" ou intoxicada.

O estado de estar "alto" realmente representa uma mudança na consciência, talvez indo de um nível de consciência que induz sentimentos negativos a um nível diferente de consciência, onde um indivíduo não mais se sente "mau". A ideia de que as drogas são um escape parece verdadeira, se você considera que muitas drogas que alteram a mente e o humor criam um "escape" de um estado de consciência para outro.

Nem todas as drogas têm necessariamente um impacto na consciência. Não me recordo da última vez em que me senti "alterado" quando tomei uma aspirina ou um antibiótico. As drogas cujo principal efeito é a alteração da consciência são chamadas de *drogas psicoativas*. As drogas psicoativas comuns e as substâncias incluem o LSD, PCP, maconha, cocaína, anfetaminas, barbitúricos, *ecstasy* e álcool.

Embora muitas pessoas aleguem que o uso de drogas com a finalidade de expandir suas consciências seja algo bom, como um profissional de saúde, sou obrigado a avisá-lo dos muitos efeitos negativos do uso e do abuso da substância psicoativa. Dependência, danos cerebrais, doença mental, sofrimento psicológico e problemas social e legal são consequências comuns do uso de drogas psicoativas. Com isso em mente, aviso contra a consideração do uso de drogas e argumentaria com veemência buscar os estados mais altos de consciência sem o uso de substâncias.

Uma elevação natural

Stanley Krippner define um estado alterado de consciência como um estado mental que é subjetivamente experimentado como representando uma diferença no funcionamento psicológico a partir do estado normal, de alerta e acordado de um indivíduo. A importância da diferença experimentada subjetivamente pode ser ilustrada por uma história contada por Baba Ram Das em seu livro *Be Here Now* (Fique aqui agora) (Crown Publishing Group). O nome original de Baba Ram Das era Richard Alpert. Alpert foi professor de Psicologia em Harvard nos anos 60, onde ele e Timothy Leary fizeram experimentos com LSD. Eles consequentemente foram despedidos. Ram Das viajou para a Índia para buscar o caminho da sabedoria hindu e descobrir se alguém poderia explicar por que o LSD parecia ter tal efeito profundo na consciência.

Um dia, Ram Das encontrou um grande sábio e respeitado guru. Ram Das perguntou ao guru se ele podia explicar os efeitos do LSD. O guru pediu um pouco de LSD e Ram Das concordou. O guru usou mais LSD do que Ram Das já tinha visto um ser humano usar, mas ele pareceu não ser afetado em nada! Ele não teve uma "viagem ácida". Não houve nenhuma mudança em seu estado atual de consciência — ele não teve um estado alterado de consciência quando usou o LSD. Isso significa que o guru já estava em um tipo de "viagem da realidade" ou "LSD espiritual?".

Seus olhos estão ficando muito pesados...

Feche seus olhos e relaxe. Você está muuuuito relaxado. Sua respiração está lenta. Você está começando a sentir sono. Você está muuuuito relaxado.

Bem, funcionou? Olá? Você está sob meu encanto hipnótico? Provavelmente, não. Nem mesmo sou treinado em hipnose. É uma habilidade especial e nem todos os terapeutas ou psicólogos são treinados para tanto. A *hipnose* é um procedimento no qual uma pessoa chamada *hipnotizador* sugere a alguém mudanças nas sensações, sentimentos, pensamentos ou comportamentos. Alguns psicólogos acham que a hipnose é simplesmente um aumento no sugestionamento que permite o hipnotizador "controlar" o comportamento da pessoa. Outros psicólogos propõem que a hipnose seja realmente um estado alterado de consciência no qual uma pessoa *desassocia-se* (separa-se) de seu estado normal ou regular de consciência.

A chave para entender o mecanismo da hipnose é a *sugestão*. Uma *sugestão* é uma diretiva dada ao sujeito para agir, sentir ou pensar de uma determinada maneira. Um hipnotizador começa o processo com algumas sugestões agradáveis e progride para solicitações mais sofisticadas. Este processo é chamado de *indução hipnótica* e é considerado um leve transe hipnótico.

Lembranças falsas?

Quanto a recuperar as lembranças da infância, um sujeito participando em um estudo de Fromm começou a falar espontaneamente o idioma esquecido de sua infância sob hipnose. Tem havido centenas, se não milhares, de declarações de lembranças recuperadas da infância, inclusive muitas lembranças de abuso sexual ou físico. As coisas ficam um pouco delicadas neste ponto. Elizabeth Loftus argumentou veementemente que tais lembranças eram questionáveis na melhor das hipóteses e que um terapeuta deveria ser muito cuidadoso ao conduzir esse tipo de trabalho. A pesquisa mostrou que os pacientes sob hipnose podem ser facilmente levados a acreditar que sofreram abuso quando podem, de fato, não ter sofrido. Novamente, a questão da comprovação é difícil. Resumindo, ainda não sabemos o bastante sobre os efeitos da melhora da memória pelos hipnotizadores para fornecer uma resposta definitiva.

A hipnose tem sido usada para muitas finalidades diferentes, variando desde o entretenimento até a ajudar as pessoas a pararem de fumar. As aplicações mais controversas da hipnose envolvem regressão à vida passada e a recuperação de lembranças reprimidas. Há pouca evidência científica apoiando a legitimidade da regressão a vidas passadas através da hipnose. Realmente é impossível provar. Por quê? Qualquer coisa que alguém relate pode apenas ser verificado através de registros históricos e se eu puder pesquisar a verificação, o indivíduo em questão pode ter consultado para falsificar uma regressão.

Tendo alguns zzzzs

O sono representa uma mudança na consciência. Quando estamos adormecidos, estamos inconscientes. O sono é caracterizado por uma mudança em nossa *atividade eletrofisiológica* – nossa atividade de "onda cerebral". O sono, como um nível da consciência, pode ser diferençado dos outros níveis de consciência medindo essa energia eletrofisiológica do cérebro com um EEG. Quando estamos acordados e em alerta, nossos cérebros emitem uma onda com uma frequência de 13 a 30 hertz (Hz), chamada de *atividade beta*. Quando estamos acordados, mas relaxados, apenas ativos, nossos cérebros mostram uma *atividade alfa* – uma frequência de 8 a 12 Hz.

Carlson distinguiu quatro estágios de sono com um subestágio, que é caracterizado pela atividade cerebral que se esperaria de um cérebro acordado e em alerta.

- **Estágio 1:** Quando um dorminhoco em potencial fecha seus olhos e começa a relaxar, entrando no modo adormecido, suas ondas cerebrais estão em uma frequência alfa. Quando ele entra mais profundamente no Estágio 1, suas ondas cerebrais ficam menos regulares e têm uma amplitude mais alta. Esta é a *atividade teta*, 3,5 a 7,5 Hz. Carlson identifica esse estágio como um período de transição entre estar acordado e adormecido, e ele dura aproximadamente dez minutos.

  No caso de você estar pensando por que as ondas de amplitude mais

altas estão associadas às medidas hertz menores, é porque hertz é uma medida de frequência. A amplitude é uma medida da altura da onda. Se uma onda for realmente alta, ela levará mais tempo para chegar a algum lugar e, assim, tem uma frequência mais baixa.

- **Estágio 2:** Durante o sono do Estágio 2, a atividade da onda cerebral é irregular e contém picos de ondas EEG com amplitude muito baixa, chamadas de *K complexos*. Há também explosões curtas de ondas de 12 a 14 Hz, chamadas de *fusos*. Estamos profundamente adormecidos neste estágio, mas podemos achar que realmente não estamos dormindo. Minha esposa me acorda enquanto estou dormindo na frente da televisão sempre para me dizer que estou roncando, mas sempre lhe digo que eu não estava dormindo. Devo ter roncado enquanto estava acordado. Não sei o que é pior – roncar enquanto adormecido ou acordado.
- **Estágio 3:** No Estágio 3, emitimos ondas de alta amplitude (3,5 Hz), que são um sinal EEG da *atividade delta*. Passamos cerca de uma hora e meia no Estágio 3.
- **Estágio 4:** Este estágio é sinalizado pela presença de mais ondas teta interrompendo as ondas suaves do delta. Durante o Estágio 4, nossos olhos começam a se mover muito rapidamente, o que é chamado de *movimento rápido dos olhos* (MRO). Agora, estamos no *sono MRO*, caracterizado pela presença da atividade beta. O sono MRO é o subestágio no qual o cérebro está ativo, mas estamos adormecidos.

  Sonhamos durante o sono MRO. Depois de atingirmos o sono MRO, cerca de uma hora e meia no processo inteiro do sono, o resto da noite é caracterizado por períodos alternados de sono MRO e não MRO (a atividade vista nos Estágios 1, 2 e 3).

Por que dormimos? Não sei necessariamente por que as outras pessoas dormem, mas eu geralmente durmo porque estou cansado. Na maior parte, os pesquisadores ainda não sabem por que dormimos, mas alguns acreditam que o sono tem uma função *restauradora*. A pesquisa que vê os efeitos da falta de sono ou privação do sono sugere que entramos no sono para que nosso corpo possa restaurar o que foi perdido ou danificado durante nossas horas acordados.

Chegando ao Trabalho Nu: Sonhos

Sigmund Freud recebeu o crédito ao dizer que os sonhos são a “estrada real para nossa inconsciência”. Acho que se você perguntasse à maioria das pessoas, elas diriam que acreditam que os sonhos têm importância simbólica ou profética. Os sonhos representam outro estado alterado da consciência.

Com base na teoria restauradora do sono (veja a seção “Tendo alguns zzzzs”, anteriormente neste capítulo), os sonhos são o subproduto da reorganização cerebral e do armazenamento das informações reunidas durante um dia acordado. Esta explicação realmente permite a possibilidade dos sonhos poderem ser interpretados porque eles se relacionam aos eventos reais e às

situações; portanto, podem ter significado.

Os psicanalistas provavelmente nos deram a visão mais completa da importância psicológica dos sonhos e de sonhar. Freud e outros psicanalistas chegaram a um ponto: os sonhos têm significados mais profundos do que sugere o conteúdo de sua superfície. Se eu tiver um sonho sobre ter um carro novo, significa mais do que simplesmente que quero um carro novo. Poderia significar muitas coisas, mas o significado é algo único para minha composição psicológica, algo idiossincrático. O carro pode representar um desejo reprimido de ser livre e o carro é um símbolo de movimento.

Os psicanalistas acreditam que o conteúdo e os processos de nossos sonhos representam os conflitos profundos e inconscientes, desejos e questões. Os sonhos são difíceis de decifrar; geralmente, eles são complicados e não fazem muito sentido. No livro *A interpretação dos sonhos*, Freud afirma que os sonhos geralmente representam nossas tentativas de satisfazer os desejos dos quais não temos consciência. Através da técnica de interpretação do sonho, um psicanalista ajuda um paciente a chegar ao fundo do significado de seus sonhos.

Novamente, como muitos outros tópicos neste capítulo, o “verdadeiro” significado de um sonho é extremamente difícil, se não impossível, de descobrir. Os sonhos e seus significados são fenômenos muito pessoais e subjetivos. Mesmo que os sonhos e seus significados simbólicos sejam difíceis de analisar cientificamente, não se deve afastar a crença de ninguém de que seus sonhos têm algum significado mais profundo. O processo de descobrir o significado dos sonhos na terapia, sendo realmente correto ou não, pode ser uma experiência excitante e geralmente útil.

Capítulo 5

Vá em Frente, Seja um Pouco Sensível

Neste Capítulo

- ▶ Sentindo o mundo
- ▶ Vendo as coisas um pouco mais claramente
- ▶ Sentindo o calor
- ▶ Construindo suas percepções

Ver é acreditar! Não tenho ideia de onde essa frase veio, mas nos diz algo importante sobre nós mesmos. Temos facilidade para entender ou compreender as coisas que podemos ver, tocar, ouvir, etc. Por que nem todos acreditam em fantasmas, OVNIs ou outras coisas que a maioria das pessoas não experimentou? Este é precisamente o ponto e a maioria das pessoas não experimentou esses fenômenos com seus próprios sentidos, portanto, não acreditam neles. Como sabemos se algo faz parte do mundo no qual vivemos ou não e se é real?

Um ramo da Filosofia, conhecido como *ontologia*, lida com a pergunta: "O que é real?". Os psicólogos também pesquisaram a resposta para essa pergunta seguindo sua própria filosofia conhecida como *materialismo*, a crença de que tudo no mundo é feito de matéria, de material. Antes de eu começar a entrar demais no caminho filosófico e colocá-lo para dormir, deixe-me dizer por que este tema é importante em um livro sobre Psicologia.

Como você pode ver olhando o índice remissivo deste livro, o assunto da Psicologia é composto por várias áreas diferentes de estudo que apontam para as perguntas fundamentais de por que e como nós humanos fazemos o que fazemos. Este capítulo é sobre o porquê e o motivo de algo que todos fazemos: sentido e percepção do mundo à nossa volta. São tão óbvios quanto o nariz em nossos rostos, mas geralmente não percebemos a importância de nossos sentidos para nós. Vemos, ouvimos, provamos, tocamos, sentimos, etc. A Psicologia, como o estudo do comportamento e dos processos mentais, inclui dar uma olhada em como nossos sentidos realmente funcionam.

Não somos apenas pequenos cérebros flutuando dentro de um corpo sem contato com o mundo externo. É bem o contrário; geralmente, estamos em

total contato com o mundo à nossa volta, absorvendo as informações que o mundo nos fornece, processando-as e usando essas informações para navegar pelo vasto oceano de possibilidades. Portanto, por que compreender o materialismo é importante? Porque o modo como realmente mantemos contato com essas informações é através de materiais físicos nos quais ela consiste.

A *sensação* é o processo básico de receber energia/informação bruta a partir de nosso ambiente. A *percepção* é o processo de organizar e entender essa energia bruta. Nas seções a seguir, veremos mais de perto os modos como entendemos e percebemos nosso mundo.

Blocos de Construção: Nossos Sentidos

Os físicos e os químicos salientaram há algum tempo que o nosso mundo é composto de coisas materiais: partículas, átomos, moléculas e várias formas de energia. Basicamente, o Universo é uma grande bola de energia. Tudo consiste em uma determinada configuração de energia. Uma definição útil de *sensação* é o processo pelo qual adquirimos mentalmente informações sobre o mundo através da recepção de várias formas de energia.

As formas de energia no mundo que os humanos estão comumente em contato são a luz (energia eletromagnética), som (energia acústica ou ondas sonoras), calor (energia termal), pressão (energia mecânica ou física) e energia química. Alguns organismos estão em contato com os mesmos tipos de energia dos humanos, mas são sensíveis às diferentes faixas deles. Os tubarões podem sentir o cheiro de partículas químicas (de sangue, por exemplo) em quantidades bem menores do que podemos e os cães podem ouvir frequências muito mais altas de sons.

Para cada forma de energia que sentimos, um sistema orgânico específico ou "dispositivo" é usado para recebê-la. Os humanos têm cinco sentidos básicos, cada um receptivo a uma forma específica de energia:

- **Visão:** Recebe a energia da luz.
- **Audição:** Recebe energia sonora ou ondas sonoras.
- **Tato:** Recebe energia mecânica.
- **Olfato:** Recebe energia química transportada pelo ar.
- **Paladar:** Recebe energia química.

O processo de sentir

Quando a luz viaja de uma lâmpada ou as ondas sonoras viajam de um alto-falante de rádio, nossos dispositivos sensoriais, ou *estruturas acessórias*, os interceptam. Nossos olhos, orelhas, peles, narizes e bocas são chamados de *estruturas acessórias* porque nos fornecem "acesso" ao nosso ambiente. Depois da energia atingir nossas estruturas sensoriais, tem que entrar em nosso cérebro de algum modo. Não temos luz, ondas sonoras e ondas de

calor saltitando dentro de nossas cabeças. Bem, pelo menos eu não. Portanto, como elas entram?

Primeiro, tenha em mente que nossos cérebros usam sua própria forma de energia. No Capítulo 3, analiso o tipo específico de energia em nossos cérebros, chamada *energia eletroquímica*. Essa energia é como os nossos neurônios se comunicam e operam. Portanto, para que os nossos cérebros entendam as várias formas de energia que nossos órgãos do sentido recebem, cada forma de energia tem que passar por um processo de transformação chamado *transdução*, que a transforma em energia eletroquímica ou *neural*.

A presença dos tipos específicos de células, *receptores*, em cada sistema sensorial torna possível a transdução. Cada sistema sensorial tem seu próprio tipo de célula receptora. Depois das células receptoras fazerem a *transdução* ou conversão da energia ambiental, um sinal neural viaja em um nervo *sensorial*, levando a informação para a parte do cérebro que está envolvida no processamento e na análise da informação.

A música que ouvimos ou as vozes humanas têm apenas um tom? A luz que vemos tem apenas uma cor? Naturalmente que não! Cada uma dessas experiências sensoriais ou *estímulo* é composta de um conjunto completo de comprimentos de onda de luz, frequências de som, intensidades de cheiros e gostos, etc. No entanto, não se preocupe, nossos sistemas sensoriais estão atentos a seu trabalho. Através do processo de *codificação e representação*, nossos cérebros são capazes de capturar a complexidade dos estímulos ambientais que encontramos.

A complexidade de um estímulo é capturada pela tradução de seus diferentes recursos em um padrão específico de atividade neural. A teoria das *energias do nervo específicas* afirma que cada sistema sensorial fornece informações para apenas um sentido, não importando como os nervos são estimulados. Em outras palavras, há partes específicas do cérebro que sempre irão rotular o estímulo recebido como luz ou som.

Os psicólogos têm trabalhado com neurocirurgiões para conduzir experimentos com pacientes que, por outras razões, precisavam de ter parte de seus crânios removidos, expondo seus cérebros. Então, eles pegavam um eletrodo e aplicavam em partes específicas desses cérebros expostos um pequeno choque de eletricidade. Quando eles aplicavam esse choque, algo estranho acontecia. As pessoas no experimento diziam: “Posso ouvir galinhas cacarejando”. Se eles aplicassem na parte do cérebro que envolvia o paladar, a pessoa podia dizer: “Posso sentir o gosto de sopa de tomate. Mmm, é bom!”. Como isto é possível? Quando uma determinada parte do cérebro é estimulada, ele pensa que está recebendo informações de som ou de sabor do órgão do sentido, mesmo que não esteja. Portanto, os sistemas sensoriais específicos estão conectados a regiões específicas do cérebro permitindo-lhe saber a diferença entre ouvir um som e ver uma luz.

Diferentes aspectos de um estímulo são codificados no cérebro dependendo de quais neurônios são ativados e o padrão de ativação do neurônio. Se os neurônios no sistema visual forem ativados, o cérebro sentirá a luz. Se o padrão da ativação neural diferir, o cérebro sentirá diferentes comprimentos de onda ou intensidades de luz, tal como a luz do sol versus a luz de vela. O final da trilha sensorial leva a uma *representação* neural da sensação em uma região específica do cérebro, onde finalmente ouvimos a música e vemos as cores.

Visão

A visão é um dos sentidos mais importantes que temos. Embora os outros sentidos sejam também importantes, nossa habilidade de ver é extremamente crítica para nos relacionarmos em nosso mundo. Nesta seção, registro uma pequena jornada – a jornada que a luz faz pelo olho e entra no cérebro, completando nossa sensação de luz.

Nossa jornada começa com a *radiação eletromagnética*, mais comumente conhecida como luz. A luz visível ocupa comprimentos de onda entre 400 e 750 nanômetros. Lembro-me da aula de Física que a luz viaja em ondas. A intensidade da luz é calculada medindo o tamanho das ondas e sua frequência é medida pela quantidade de picos que uma onda passa em um determinado ponto dentro de um período de tempo específico. O comprimento da onda é importante porque diferentes comprimentos de onda nos permite experimentar cores diferentes.

1. A luz entra em nosso olho através da *córnea*.

2. A luz passa pela *pupila*.

3. O *cristalino* foca a luz na *retina*.

4. A energia da luz é convertida em energia neural – *transdução* da luz.

Para entender o processo de transdução da luz, é necessário ver de perto a retina. A retina está localizada na linha de trás do globo ocular e contém algumas células especiais chamadas *fotorreceptores*, que são responsáveis pela transdução. Essas células contêm substâncias químicas chamadas *fotopigmentos*, que são divididos quando os fótons de luz, que viajam na onda de luz, fazem contato com elas. Esse acontecimento inicia uma reação química que informa à célula para fazer um sinal para o *nervo ótico*. Então, o sinal viaja até o *córtex visual* do cérebro, a parte do cérebro responsável por analisar os estímulos visuais.

Sinestesia

Algumas pessoas afirmam ouvir a luz e ver os sons. Outras pessoas dizem que podem sentir as cores, sinestesia é o nome de uma habilidade que certas pessoas têm em sentir uma (ou mais) forma de energia com um sistema sensorial diferente do geralmente usado. Esse fenômeno é estimado por afetar cerca de uma em cada 2.000 pessoas. Os cientistas suspeitam que esta experiência seja um produto de alguma conexão cruzada do cérebro. Baron-Cohen tinham a hipótese de que isto é possível pela presença de conexões extras no cérebro que permitem que outros sistemas sensoriais separados no cérebro interajam. Seja qual for a causa, parece bem legal! Eu adoraria ser capaz de ver a música quando danço porque estou certo de que não posso senti-la!

Assim, a luz é transformada em energia neural ao quebrar literalmente as substâncias químicas na retina, que, então, tem o efeito de fazer que um sinal neural ocorra. Em seguida, tenho que apresentar uma importante

"peculiaridade" neste processo inteiro. São dois tipos de fotorreceptores: *bastonetes* e *cones*.

- Os bastonetes contêm uma substância química, chamada *rodopsina*, que é muito sensível à luz. Esta reação química reage à luz com uma intensidade muito baixa e ajuda em nossa visão periférica.
- Os cones contêm uma substância química diferente, chamada *iodopsina*, que responde aos diferentes comprimentos de onda de luz e está envolvida na visão da cor.

Vendo as cores

Algumas pessoas são daltônicas para determinadas tonalidades de azul, verde e vermelho. Essa condição significa que elas têm dificuldades para sentir os comprimentos específicos de onda de luz associados a essas cores. Elas não têm um fotopigmento que é sensível a esses comprimentos de onda. Felizmente, a maioria de nós não é daltônica. Conseguimos ver o mundo em toda a sua glória colorida.

Existem duas teorias básicas de visão da cor: a *teoria tricromática* e a *teoria do processo oposto*:

- A teoria tricromática é realmente básica. A ideia é que a retina contém três tipos diferentes de cones (fotorreceptores), com cada um respondendo aos diferentes comprimentos de onda de luz, que fornecem nossa experiência para as diferentes cores. Os cones com *comprimento de onda curto* respondem à luz em torno de 440 nanômetros, ou a luz azul. Os cones com *comprimento de onda médio* respondem à luz em torno de 530 nanômetros, ou a luz verde. Os cones com *comprimento de onda longo* respondem à luz em torno de 560 nanômetros, ou a luz vermelha. Quando cada sistema de cores é parcialmente ativado, vemos variações dessas três cores básicas que nos fornecem cores, tais como, a água-marinha e o laranja. Mas, a ideia principal é que a nossa experiência de todas as cores se origine a partir dessas três entradas básicas de cone.
- A teoria do processo oposto da visão de cores afirma que o cérebro contém diferentes tipos de neurônios que respondem de modo diferente a diferentes cores. A ideia é que essas células serão mais descarregadas – em comparação com seu nível de estímulo da linha de base ou segundo plano – quando estimuladas por um tipo de luz, e serão menos descarregadas quando estimuladas por outro. Se eu estiver vendo o vermelho, as células vermelhas especializadas aumentarão sua taxa de estímulo. Quando estiver vendo o verde, essas células vermelhas diminuirão sua taxa de estímulo, enquanto a taxa das células verdes aumenta. Há também outros "conjuntos de células" para o amarelo e o azul.

  Essa teoria explica algo chamado de imagens com *efeito negativo pós-imagem* em seu "olho da mente", que são cores diferentes da imagem real. O exemplo mais popular usa uma bandeira dos Estados Unidos que é colorida com preto onde estão as estrelas brancas, com verde onde estão as faixas vermelhas e com amarelo onde está o fundo azul. Depois de ver a imagem por um período de tempo, uma pessoa pode fechar seus olhos e ver a bandeira com suas cores reais.

Isto ocorre porque as células sendo estimuladas pelas luzes preta, verde e amarela agora estão se recuperando a partir desse estímulo e estão "vendo" luzes branca, vermelha e azul. Experimente. Olhe fixamente um quadrado amarelo de 1 x 1 por cerca de 30 segundos e, então, veja uma folha de papel em branco. Você deverá ver um quadrado azul.

Calculando distâncias

Como podemos dizer a que distância algo está de nós simplesmente olhando? Algumas pessoas são boas em distâncias calculadas somente olhando. Pessoalmente, preciso de uma fita métrica, régua, medida do agrimensor e um satélite de posicionamento global para calcular as distâncias. A profundidade e a distância são calculadas por nossos sistemas visuais usando duas entradas: *dicas monoculares* e *dicas binoculares*.

- As dicas monoculares são simples: sabemos que algumas coisas são maiores que outras. Os cães são maiores que os ratos. Os carros são maiores que os cães. As casas são maiores que os carros. Como sabemos essas coisas a partir da experiência, sempre que vemos a imagem de um rato em nossa retina que é maior que a imagem do cão na mesma cena, sabemos que o rato está mais próximo de nós que o cão. A regra é que as coisas que lançam imagens maiores em nossas retinas devem estar mais próximas. Os artistas usam essa regra sempre quando querem representar uma cena tridimensional em uma tela bidimensional.

- As dicas binoculares são interessantes e também um pouco estranhas. Lembra do ciclope dos filmes de Sinbad? Ele tinha apenas um olho, e de acordo com as regras da visão binocular, ele teria problemas para calcular as distâncias. As dicas da distância binocular dependem de ter dois olhos para fornecer informações ao cérebro.

  - *Convergência* é uma das dicas binoculares que se refere às informações fornecidas pelos músculos dos olhos ao cérebro para ajudar a calcular as distâncias. Quando seus olhos estão apontando para dentro, em direção ao nariz, o cérebro sabe que você está olhado para algo perto de você. Quando seus olhos estão apontando para fora, o cérebro sabe que você está vendo um objeto que está distante.

  - A visão *estereoscópica* é o segundo tipo de dica binocular. Experimente isto rapidamente. Crie uma moldura com suas mãos juntando seus polegares nas pontas e estendendo seus indicadores para cima, enquanto mantém o resto de seus dedos dobrados. Então, feche um olho e foque em um objeto à sua volta. Enquadre o objeto no meio da moldura. Agora, feche esse olho e abra o outro. O que aconteceu? O objeto deve ter se movido. Isso acontece por causa da visão estereoscópica. Cada um de nossos olhos nos fornece um ângulo um pouco diferente da mesma imagem porque estão separados. Nossos cérebros julgam a distância usando esses ângulos diferentes, calculando a diferença entre as duas imagens.

Audição

O som viaja em ondas e é medido por sua *amplitude* ou *tamanho de onda* e *frequência* ou *número de ondas por unidade de tempo*. Cada um se traduz em uma experiência psicológica: amplitude determina o volume (a banda de roque do meu vizinho) e a frequência fornece a altura ou o tom (o cantor que grita na banda de roque do meu vizinho). As estruturas do ouvido são especificamente designadas a fazerem a transdução ou a conversão da energia de ondas sonoras em energia neural.

Primeiro, um som entra no ouvido como se fosse canalizado pelo *pavilhão* da orelha. Nosso ouvido enrugado externo é designado como uma "concha acústica". Quando a onda passa pelo canal do ouvido, finalmente atinge o tímpano ou a *membrana timpânica*. O tímpano que vibra balança três pequenos ossos (*malleus*, *incus* e *stapes*, as palavras em latim para *martelo*, *bigorna* e *estribo*), que amplificam a vibração.

Depois da onda sonora atingir o ouvido interno, o *caracol*, ocorre a transdução auditiva. O caracol contém o hardware para o processo de transdução. O caracol é preenchido com fluido e seu fundo é alinhado com a *membrana basilar*. As *células ciliares* (geralmente se parecem com pelos) são anexadas à membrana basilar. As ondas sonoras que chegam ao ouvido interno mudam a pressão do fluido dentro do caracol e criam ondas fluidas que movem a membrana basilar. O movimento da membrana basilar faz com que as células ciliares inclinem-se, o que inicia o rolamento da transdução. Quando as células ciliares se inclinam, suas propriedades químicas são alteradas, mudando, dessa forma, sua polaridade elétrica. Conforme analiso no Capítulo 3, quando a polaridade de uma célula é alterada, ela está em uma posição de iniciar e enviar um sinal neural. As ondas sonoras, agora transformadas em energia eletroquímica neural, viajam até o *córtex auditivo* (a parte do cérebro responsável pela audição) para o processamento de percepção.

Tato

O sentido do tato inclui sentir pressão, temperatura e dor. As células especializadas na pele sentem o toque, que enviam um sinal para a medula espinhal e, então, para o cérebro. Neste caso, a transdução no toque é um processo físico ou mecânico; é muito mais simples do que a transdução química no olho para a visão. Quando o calor, frio ou peso estimula os receptores de toque na pele, isso envia um sinal neural para o cérebro, de modo muito parecido como operam as células ciliares no ouvido interno. A pressão leva diretamente a um sinal neural.

A dor é um caso especial para o sentido do toque porque seria difícil evitar ferimentos e sobreviver neste mundo sem nossa sensação de dor. Como sei que o fogo pode provocar uma lesão em minha carne e possivelmente levar à morte? Porque dói quando toco nele. A dor é um sinal importante de que algo está lesando, danificando ou destruindo o corpo.

As *fibras delta A* e *C*, duas fibras nervosas específicas localizadas em toda a nossa pele, sinalizam a dor para o cérebro. As fibras delta A carregam as sensações agudas e trabalham rapidamente, enviando sinais rápidos para o cérebro. As fibras C enviam sinais de dor crônica e fraca, e sensações de queimação.

Pratiquei esportes durante quase toda a minha vida e uma coisa é certa – a tolerância à dor sempre é um problema. “Sem dor, sem valor!”, eu ouvia na prática todos os dias. Eu tinha de jogar com lesão, e realmente dói! Algumas pessoas parecem ter uma tolerância muito grande à dor. A *teoria de controle do portão da dor* afirma que os sinais de dor devem passar por um portão na medula espinhal que “decide” quais sinais chegarão até o cérebro e quais não. Se um outro sentido estiver usando os caminhos da dor, o sinal da dor poderá não atingir o cérebro. E mais, pode haver sinais competindo, vindo de outra parte do corpo em direção ao portão, assim, inibindo o sinal de dor de viajar até o cérebro. Se você alguma vez coçou a sua coxa enquanto seu tornozelo doía, e isso pareceu ajudar, é porque o sinal de coçar (pressão) da coxa está competindo para acessar o portão com o sinal de dor do tornozelo. É surpreendente! Sempre fico surpreso com a complexidade do corpo humano.

Olfato e paladar

Nosso sentido para cheirar é chamado *olfato*. Algumas vezes, posso sentir o cheiro do churrasco de meu vizinho no final de semana. Tenho essa experiência porque pequenas partículas da comida feita, *partículas químicas voláteis*, foram transportadas pelo ar e viajaram até os receptores olfativos em meu nariz. Dentro de meu nariz estão milhares de receptores olfativos que podem sentir dezenas de milhares de odores diferentes.

As moléculas das substâncias químicas voláteis causam uma mudança química nos receptores em meu nariz, que coloca o processo de transdução em movimento. A energia química é, então, convertida em energia neural pelas células receptoras e um sinal é enviado para o *bulbo olfactório* em meu cérebro, onde o sinal é processado. O bulbo olfactório também conecta-se à parte de meu cérebro que envolve a emoção. Alguns pesquisadores acham que essa conexão ocorre devido aos cheiros poderem ativar memórias emocionais de vez em quando.

Tem havido muita conversa sobre os odores de *feromônios* que os animais enviam como sinais para outros animais, como, por exemplo, durante a época do acasalamento. Algumas empresas têm comercializado produtos com feromônio para os seres humanos, especialmente para os homens desesperados para conseguir um encontro. Os humanos realmente produzem feromônios? O júri da pesquisa ainda está distante, mas algumas descobertas recentes parecem sugerir que produzimos. Algo deve ser considerado: Feromônios ou não, as indústrias de perfume e colônias parecem ter uma ideia que leva a algo importante!

O *paladar* refere-se ao sentido do sabor. O gosto é um sentido químico possível pelos receptores químicos em nossas línguas, conhecidos como *botões de gosto*. Todos os sabores são variações sobre quatro temas: doce, azedo, amargo e salgado. Temos aproximadamente dez mil botões de gosto. Os botões de gosto reagem às moléculas da comida, que novamente converte a energia química em energia neural e envia essas informações para a área do cérebro envolvida em analisar as informações do sabor.

Terminando o Produto: Percepção

Obviamente, o mundo com o qual estamos em contato através de nossos sentidos é muito mais complexo do que apenas alguns sons, cheiros, sabores e outras sensações únicas. Ouvimos sinfonias, não apenas notas. Vemos fogos de artifício, não apenas fótons simples de luz. Viciamos nossos botões de gosto com refeições gostosas, não apenas com sabores salgados, azedos, amargos e doces. Podemos agradecer à habilidade da percepção por todos esses prazeres.

A *percepção* é o processo de organizar, analisar e fornecer significado às várias sensações com as quais somos bombardeados diariamente. Se a sensação nos fornece o material bruto, a percepção é o produto final.

Existem duas visões populares deste processo complexo:

- **Visão ecológica:** Esta ideia afirma que nosso ambiente nos fornece todas as informações que precisamos para sentir o mundo; muito pouca interpretação ou construção é necessária. Por exemplo, quando percebo uma árvore, não é porque construí uma percepção dela em minha mente. Percebo a árvore porque ela me forneceu todas as informações necessárias para percebê-la como ela é.
- **Visão construcionista:** Nesta visão, o processo da percepção está no conhecimento prévio e nas informações para construir a realidade a partir dos fragmentos de sensação. Não somos apenas recipientes passivos das informações sensoriais. Estamos construindo ativamente o que vemos, ouvimos, saboreamos etc.

Independentemente de você ser um ecologista ou um construcionista, existe alguma base para o processo de perceber. Se a sensação for o processo de detectar tipos específicos de energia em nossos ambientes, como sabemos quais informações valem a pena detectar e quais são apenas ruído de fundo? Afinal, não poderíamos responder possivelmente a toda energia sensorial à nossa volta. Seríamos dominados facilmente com todo o tráfego barulhento, vento uivante, pedestres movimentando-se e outras coisas à nossa volta. A boa notícia é que nossos sistemas de percepção têm um sistema predefinido para determinar quais informações devem ser ou são detectáveis realmente.

O conceito de um *limiar absoluto* refere-se à quantidade mínima de energia no ambiente que um sistema sensorial pode detectar. Cada sistema sensorial tem um limiar absoluto abaixo do qual a energia não assegura ou coleta a atenção perceptual.

Outro determinante para um estímulo ser detectado ou não vem da *lei de Weber*, que dá a ideia da *diferença apenas notável (DAN)*. Cada sistema sensorial determina uma fração constante de intensidade de cada forma de energia que representa a menor diferença detectável entre as intensidades de energia. A ideia é que um estímulo tem que exceder a DAN para ser detectável; do contrário, passará despercebido porque a diferença é pequena demais.

E mais, outra teoria conhecida como *teoria de detecção do sinal* tem uma visão um pouco mais complicada do problema. Uma quantidade impressionante de energia ambiental à nossa volta é considerada ruído de fundo. Quando encontramos um estímulo, chamado de *sinal*, ele é analisado

com base em nossa *sensibilidade* individual e *critério de resposta*. Com base na sensibilidade e no critério de resposta de seus sistemas sensoriais individuais, as pessoas podem detectar corretamente um estímulo (*acerto*), falhar em detectar um sinal quando há um *(perda*), detectar um sinal quando não há um (*alarme falso*) ou informar nenhum sinal quando não há um (*rejeição correta*).

Nossas tendências individuais e motivações determinam nosso critério de resposta e desempenham um papel ao fazermos uma detecção precisa ou não. Portanto, quando as pessoas pensam que não as estou ouvindo, não é falha minha. Eu não estou detectando seus sinais porque meu critério de resposta está definido para não responder a qualquer pessoa que fale comigo naquele momento. Sou uma vítima inocente de meus processos perceptuais.

Organizando-se por Princípios

O sistema perceptual é composto de muitas regras arbitrárias e processos aleatórios. Os psicólogos e outros pesquisadores descobriram ao longo dos anos vários princípios que guiam o modo como nossos sistemas perceptuais organizam todas as informações que recebemos de nossos sistemas sensoriais:

- **Figura-fundo:** As informações são divididas automaticamente em figura e fundo ou imediato e segundo plano. As informações que são figurais são mais óbvias e o fundo é menos significativo.

  Se você focar, ou *tornar figural*, na área branca, tudo que verá é um vaso simétrico. Se focar nas áreas pretas, tornando-as figurais, poderá ver dois rostos olhando um para o outro.

- **Agrupamento:** Esta categoria grande contém os princípios que são usados para determinar se os estímulos pertencem a um grupo com estímulos parecidos.

  - **Proximidade:** Os estímulos que estão próximos no espaço são percebidos como estando juntos.
  - **Destino em comum:** Os estímulos que se movem na mesma direção e na mesma velocidade são agrupados juntos.
  - **Continuidade:** Os estímulos que criam uma forma contínua são agrupados juntos.
  - **Semelhança:** As coisas parecidas são agrupadas juntas.

- **Fechamento:** Este princípio é a tendência de preencher as informações para completar um estímulo.

Atualmente, a maioria dos psicólogos está no campo *construcionista*. (Veja a seção “Terminando o produto: Percepção”, anteriormente neste capítulo.) Eles veem a percepção como um processo de construir as coisas que percebemos da realidade a partir dos fragmentos de informação. Nascemos com algumas regras para organizar as informações, mas alguns outros fatores podem influenciar o modo como percebemos as coisas.

Nossas experiências têm um impacto poderoso no modo como percebemos as coisas. O conceito do *conjunto perceptual* tenta capturar essa ideia, uma expectativa do que perceberei. Usamos dicas do contexto e da experiência para nos ajudar a entender o que estamos vendo. Por exemplo, se eu estiver dirigindo na rua e vir alguém em um uniforme de polícia perto da janela do carro de alguém, irei supor que ele está fazendo uma detenção. Eu poderia estar vendo realmente uma pessoa em um uniforme de polícia pedindo orientação, mas minha experiência me diz o contrário.

Ilusões e mágica

As ilusões perceptuais são uma consequência dos princípios organizacionais de nossos sistemas perceptuais. Podemos ver coisas que não existem realmente ou ver coisas movendo-se quando não têm movimento. Os ilusionistas, tais como, os mágicos, usam essas regras de organização perceptual contra nós. Eles têm uma compreensão aguçada de como nossos sistemas perceptuais funcionam e tiram vantagem desse conhecimento para realizar seus truques.

Uma outra influência poderosa sobre como percebemos as coisas é a cultura na qual vivemos. Um bom exemplo do papel que as influências culturais desempenham em nossas percepções envolve entender um enredo da história com base em uma série de imagens. Considere que eu tenha cinco imagens, cada uma contendo uma parte diferente de um quebra-cabeça que, quando vistas em sequência, podem contar uma história. A história que acho que as imagens estão contando pode ser diferente, caso eu seja de uma cultura diferente. Por exemplo, estou vendo uma série de imagens que mostram uma mulher carregando uma bolsa, uma imagem dela chorando, um homem aproximando-se dela e uma imagem sem sua bolsa. O que está acontecendo aqui? Posso ver uma mulher que está triste porque deixou cair sua bolsa e um homem que está vindo ajudá-la. Dependendo da minha cultura ou subcultura, sem mencionar a minha experiência, eu poderia ver duas histórias muito diferentes.

Parte III

Pensando e Sentindo

"Não sei, Mona. Algumas vezes, sinto que você tem medo de ficar perto."

Nesta parte...

A parte III abrange o pensamento humano, o que os psicólogos chamam de cognição. Aqui eu analiso o conteúdo do pensamento e o processo do pensamento. Incluo uma análise do conceito de inteligência e as diferentes teorias de "ser inteligente". Também cubro a emoção e a motivação nesta parte. Definitivamente, verifique essa parte se você estiver interessado no amor. Ou se você preferir ler sobre ódio, também há algo aqui para você.

Capítulo 6

Observe-se ao Pensar

Neste Capítulo

- Pensando sobre o pensamento
- Ligando o computador de sua mente
- Processando ideias
- Raciocinando como Spock

Antes de falar sobre a área psicológica complexa do pensamento, eis um pequeno experimento mental. Para pano de fundo, imagine-se em sua cama tendo acabado de acordar de uma boa noite de sono. Você trava o despertador, afasta as cobertas para o lado e vai para o banheiro. Agora, esta é a parte do experimento. Quando você chega ao banheiro, esquece por que está lá. A resposta pode parecer óbvia porque você acabou de sair da cama e foi diretamente para o banheiro, mas esqueceu. Você olha em volta e não consegue entender onde está. Nada parece familiar e você está cercado por um mundo estranho de formas, figuras, objetos, sons e luzes. Você procura um objeto que reflita uma imagem de alguma outra coisa atrás de você, mas não sabe o que é. Está confuso, desorientado e basicamente perdido. Sua mente está completamente em branco. Você não consegue nem mesmo pensar em nada para dizer para pedir ajuda. Fica parado lá. O que irá fazer?

Se o exemplo parece um pouco estranho ou pelo menos um pouco abstrato, é por uma razão. A situação seria muito estranha. Como seria se você não tivesse nenhuma habilidade para pensar? O exemplo do banheiro pode ser assim. Você não consegue reconhecer os objetos. Você não consegue resolver nenhum problema. Não consegue comunicar-se. Realmente teria problemas. Nem mesmo é capaz de descobrir como sair do banheiro. Você já ouviu o ditado: "Você não pode abrir caminho em um saquinho de papel molhado"? Neste caso, você não consegue *pensar* em uma saída de um saquinho de papel molhado ou do banheiro também.

Raramente notamos nosso pensamento. É como uma música de fundo, sempre existe, mas nunca é óbvia. O pensamento parece ser tão automático e sem esforço. Eu costumava ter a minha "mente" como algo certo e raramente prestava atenção a ela. A única vez em que realmente me sentei e prestei atenção em minha mente foi quando ela entrou de férias. Acho que eu realmente não sabia o que tinha até ela fazer greve. Mas, como eu saberia se minha mente entrou em greve, se não tinha mais uma? Esse assunto fica melhor para as sessões de Filosofia tarde da noite no café local. Para este

capítulo, você pode supor que todos temos uma mente e que todos nós possuímos a habilidade de pensar.

O que Há em Sua Mente?

O que é exatamente o pensamento? Um pouco depois neste capítulo, peço para você analisar os seus próprios processos do pensamento, portanto, ajudaria se você soubesse o que está analisando. Na Psicologia, o pensamento ou processos do pensamento são chamados de *cognição* ou *processos cognitivos*, o processo mental da informação, inclusive a memorização, raciocínio, solução de problemas, conceituação e imagem.

Estudar o pensamento é muito difícil. Por quê? É difícil de ver! Se eu abrisse seu crânio e olhasse dentro, veria o pensamento? Não, veria uma coisa cinzenta e rosa parecendo ondulada (em outras palavras, seu cérebro). No início da pesquisa psicológica sobre o pensamento, os psicólogos pediam às pessoas participando dos estudos para pensarem em se engajar em algo chamado introspecção. *Introspecção* é a observação e o relato da própria experiência interna de si mesmos. Os psicólogos davam aos participantes um problema matemático simples para ser resolvido e pediam que falassem em voz alta enquanto faziam os cálculos. Esses exercícios eram para capturar as etapas envolvidas no processo do pensamento.

Experimente! Pegue um pedaço de papel em branco e um lápis. Suas instruções são para resolver o seguinte problema matemático e escrever cada etapa realizada, uma por uma:

47.876 + 23.989

A resposta proposta por você deve ter sido 71.865. Se não, não se preocupe; todos nós temos nossas fraquezas. Na verdade, se você conseguiu uma resposta errada, a técnica da introspecção pode ser capaz de mostrar o que fez de errado. Reserve um segundo para revisar cada uma das etapas feitas para resolver o problema.

Você acabou de participar de um experimento psicológico e não doeu nada, doeu? A técnica da introspecção deve ter sido capaz de capturar os processos de seu pensamento relacionados a uma tarefa de solução de problemas relativamente simples.

Agora, imagine como seria difícil usar a introspecção para analisar todos os seus pensamentos. Seria muito difícil, se não impossível. Parte da razão para os psicólogos não usarem mais a introspecção é que ela é simples demais. Não pode capturar os processos sofisticados do pensamento. Atualmente, os psicólogos usam o modelo do computador e outros meios complexos de pesquisa do pensamento. Outra razão para a introspecção ter perdido popularidade é que alguns aspectos mais importantes do pensamento – aqueles que temos a tendência de admitir como certos – não estão prontamente disponíveis para nossa avaliação. Não importa a distância dentro de nossa mente na qual vemos, ainda não podemos descobrir seus blocos de construção; apenas experimentamos seus produtos finais.

Conectando Sua Memória a um PC

Com o advento do computador moderno, os psicólogos e os investigadores afins começaram a ver as operações realizadas pelos computadores, chamadas *computação*, como modelos potenciais para o pensamento humano. Isso foi um avanço importante. Usar o computador como um modelo para como ocorre o pensamento é chamado de *modelo computacional da mente* (e pensamento). A ideia é profunda e simples ao mesmo tempo: A mente e todos os seus processos complexos, tais como, perceber, pensar, resolver problemas e todo o resto, são um procedimento de processamento de informações, uma computação. A mente é uma máquina de processamento de informações.

Processando informações

Sua mente passa por quatro etapas básicas ao processar as informações:

1. As informações de estímulo de seus sentidos atingem seu cérebro. (Você vê Michael Jackson andando para trás pela primeira vez.)

2. O significado desta informação é analisado. (Seu cérebro pensa: "Puxa! São movimentos de dança legais.")

3. Possíveis respostas diferentes são geradas. (Seu cérebro tenta entender como ele está fazendo essa dança.)

4. Uma resposta é executada e monitorada para um retorno. (Você tira seus sapatos e experimenta no chão da cozinha.)

Portanto, o pensamento é um processo que envolve a análise das informações. Mas, quais "informações"? Para começar, considere que o pensamento é sempre sobre alguma *coisa* ou coisas. Quando estou pensando, estou pensando sobre algo ou algum objeto, carro, pessoa, evento etc. Quais tipos de "coisas" ou objetos um computador usa em seus cálculos? Considere uma calculadora, um dos tipos mais comuns de processadores de informação. Quais tipos de objetos uma calculadora usa em suas operações? Números ou símbolos, certo? O pensamento envolve o processamento de símbolos mentais ou do pensamento. Os símbolos do pensamento são representações mentais dos objetos em nosso mundo. O seguinte parágrafo mostra este ponto.

Desafio de Turing

Alan Turing propôs algo chamado de *teste de Turing*. Um jogo de salão popular na época envolvia colocar um homem e uma mulher atrás de duas portas diferentes; os convidados tinham que se comunicar com eles por notas datilografadas. O propósito era adivinhar corretamente quem era o homem e quem era a mulher com base apenas em suas respostas para as perguntas de sua escolha. Turing propôs que a comparação fosse modificada para um computador e um ser humano — e se os convidados fossem incapazes de determinar se o computador ou o ser humano estava respondendo às perguntas, o computador teria que ser considerado inteligente.

Sente-se por um segundo, fique confortável e imagine a imagem de uma rosa em sua mente. Concentre-se para que a imagem fique clara, o caule verde e as folhas, as pétalas rosas, os espinhos etc. Tente imaginar a rosa em detalhes. Se alguém entrasse no cômodo enquanto você estivesse fazendo isto e perguntasse se há uma rosa no cômodo, o que você diria? Se realmente não houvesse uma rosa no cômodo, então você diria "não". Mas, considere a ideia de que há realmente uma rosa no cômodo ou, pelo menos, está no cômodo porque há uma dentro de sua mente, a rosa que você está pensando. Portanto, se eu abrisse seu crânio e visse sua cabeça, veria uma rosa, certo? Naturalmente que não! A rosa apenas "existe" na forma simbólica ou representacional dentro da sua mente. Quando você lê a palavra "porta" nesta página, tem a imagem de uma porta em sua mente. Você tem o pensamento de "porta". Como isto é possível? Representação simbólica! A palavra "porta" é um símbolo mental linguístico para essa coisa retangular de madeira (em geral) anexada à frente de sua casa.

O pensamento consiste em símbolos que representam informações sobre nosso mundo e os objetos dentro dele, e a manipulação desses símbolos. A manipulação mental desses símbolos é baseada na combinação, divisão e recombinação dos símbolos em sequências mais complexas ou sistemas de símbolos que têm significado. Pegue a palavra "porta". Ela consiste em partes mais simples chamadas letras e a combinação específica dessas letras dá origem à palavra específica e à imagem do objeto chamado "porta". As letras poderiam ser reorganizadas para significar "trapo", que é algo inteiramente diferente e, assim, um pensamento inteiramente diferente. Felizmente, você pode ver que até um sistema simples como o alfabeto pode dar origem a um conjunto quase infinito de símbolos ou representações maiores e mais significativas.

De onde vêm todos esses símbolos? Os símbolos são gerados pelas coisas sensoriais no mundo. Quando vejo uma rosa, há uma representação simbólica correspondente dessa rosa em minha mente quando penso nela.

Conceituando

Quando foi a última vez em que você saiu com um amigo apenas para conversar? Vocês foram para uma cafeteria? Falaram sobre romances recentes e relações frustrantes em suas vidas? Falaram sobre política ou tempo? Não importa sobre o que vocês falaram, estavam falando sobre um conceito.

Um *conceito* é um pensamento ou ideia que representa um conjunto de ideias afins. "Romance" é um conceito. "Relação" é um conceito. "Política" é um conceito. "Tempo" é um conceito. Lembre-se, esses conceitos são representados como símbolos em seus sistemas de processamento de informações do pensamento. Como eles chegam lá? Nós os aprendemos. Os conceitos são derivados e gerados; eles são formados. Quando os objetos compartilham características, eles representam o mesmo conceito. Alguns conceitos são bem definidos, outros não.

Considere as seguintes palavras:

Cauda, pelo, dentes, quatro pernas

O que essas palavras descrevem? Poderia ser um gato, cachorro, leão ou urso. O fato é, você realmente não pode dizer apenas a partir dessas quatro palavras. Um detalhe crucial está faltando, alguma parte da informação que define claramente o conceito e o separa dos outros.

Agora, considere esta lista de palavras:

Cauda, pelo, dentes, quatro pernas, late

O que está sendo descrito agora? Tem que ser um cachorro. Por quê? Gatos, leões e ursos não latem. A característica "late" define com exclusividade o conceito de "cão". "Latir" é a *característica de definição* do conceito. É um atributo que deve estar presente para o objeto ser classificado como um exemplo de um determinado conceito.

Penas, bico, ovos, voa

O que elas descrevem? Uma ave? Espere um pouco. Não existem pelo menos duas aves que não voam? E os pinguins e avestruzes? Eles não voam, mas ainda são aves. Portanto, voar não é uma característica de definição para ser uma ave porque os animais não têm que ter esse atributo para serem considerados uma ave. Contudo, a maioria das aves voa, portanto, "voar" é o que chamamos de *característica* ou atributo. É um atributo que a maioria dos membros de um grupo de conceito, mas não todos, possui.

Pense em uma cadeira. Tente imaginar e desenhar uma cadeira. Agora, descreva-a. (Descreva-a para outra pessoa ou você parecerá engraçado descrevendo uma cadeira imaginária para si mesmo.) Provavelmente, sua cadeira imaginada consiste em madeira, quatro pernas, um assento retangular ou quadrado e costas construídas com dois suportes verticais em cada lateral do assento conectados por algumas ripas horizontais.

Esta é uma cadeira típica. É comum. Na verdade, poderia ser considerada como uma cadeira prototípica. Um *protótipo* é o exemplo mais típico de um objeto ou evento dentro de uma determinada categoria. É o exemplo mais complexo do conceito sendo representado.

No início de nosso desenvolvimento, os atributos de categoria são combinados de forma progressiva, baseando-se em características simples, combinando-as em unidades maiores, até a sua rede conceitual de informações sobre os objetos em seu mundo crescer com uma capacidade imensa. Mas, todos sabemos que nosso pensamento é muito mais complexo do que uma simples compreensão de uma palavra. Após algum tempo, combinamos os conceitos de uma palavra em conceitos de longas frases, conceitos de longas frases em conceitos de longos parágrafos etc. Verifique este processo, o qual se constrói sobre si mesmo continuamente.

"A guerra é um inferno" é um exemplo de dois conceitos: "guerra" e "inferno" sendo relacionados.

- Você constrói *modelos mentais* agrupando muitas proposições para ajudá-lo a entender como as coisas se relacionam entre si. Eis um exemplo:

  A guerra é um inferno.

  A Segunda Guerra Mundial foi uma guerra.

  A Segunda Guerra Mundial foi um inferno.

- Os *esquemas* são unidades básicas de compreensão que representam o mundo e são resultado da organização dos modelos mentais em grupos maiores. Um exemplo poderia ser: “Alguns soldados que lutaram na Segunda Guerra Mundial tiveram trauma psicológico. Algumas pessoas acreditam que isso foi devido à natureza extrema da guerra. Outras pessoas até disseram que a guerra é um inferno.”

Os atributos são combinados em conceitos. Os conceitos são combinados em proposições. Diversas proposições são combinadas em modelos mentais. Finalmente, os modelos mentais são combinados em esquemas, que são usados como unidades básicas de compreensão e representação do mundo em nossa linguagem do pensamento.

Um exemplo pode ser considerar o conceito de “livro”. Combine o conceito de livro com um outro, como, por exemplo, leitura. Então, conecte esses conceitos com um outro, tal como, biblioteca. Agora, você tem três conceitos relacionados entre si: livro, leitura e biblioteca. Esses três conceitos podem dar origem à proposição de estudar (em oposição a ler por prazer). Estudar, então, pode ser incorporado em divisões maiores, ou esquema, da escola ou ir para a escola.

Movendo as Engrenagens

O pensamento humano depende de uma compreensão conceitual e representação do mundo no qual vivemos. Portanto, depois de ter todos esses conceitos em nossas mentes, o que fazemos com eles?

Considere isto: A cada dois ou três meses, em todas as universidades do país, algo muito estranho acontece. O evento é tão previsível quanto as marés, ciclos da lua ou dívida estudantil. Com cada novo curso que um aluno faz, e um professor ensina, ocorre um fenômeno previsível. John Smith, um aluno, vai para a sala de aula ou sala de conferências, olha para frente, pega uma agenda e um utensílio de escrita, e espera que o professor comece a falar sobre coisas que o aluno tomará nota. Este processo repetitivo ou sequência de eventos é um exemplo perfeito de roteiro, representando um tipo de esquema que demonstra o conhecimento de um aluno dos conceitos de “estar na aula” ou “ser um estudante”.

Como o pensamento emprega os conceitos (como “ser um estudante”) para navegar em nosso mundo e resolver os problemas que enfrentamos todos os dias? Se o pensamento é uma forma de computação e nossas mentes são computadores muito poderosos, então, como exatamente esses cálculos são realizados? Sabemos que a substância de nossa linguagem mental consiste em conceitos, proposições, modelos mentais e esquemas, mas como essas partes ou conjuntos organizados de conceitos realmente guiam nosso pensamento e comportamento?

Em grande parte, o pensamento é organizado e direcionado a um objetivo. Alguns até diriam que é lógico e racional. O pensamento organizado é determinado por regras e baseado no objetivo de resolver os vários problemas que cada um de nós enfrenta todos os dias. Qual o problema número um que enfrentamos todos os dias? Sobrevivência. O pensamento tem um propósito e direciona nossas ações para que alcancemos nossos objetivos, os objetivos de ficarmos vivos!

Pegue um bebê, por exemplo. (Bem, não o pegue realmente. Apenas o contemple.) Se sou um bebê e estou ficando com fome, irei chorar instintiva e automaticamente. Finalmente, alguém larga o controle remoto por tempo suficiente para vir e me dar uma mamadeira. Nesse ponto, meu pensamento fica muito importante. Felizmente, estabeleço uma compreensão de uma relação entre o comportamento de chorar e a consequência de ser alimentado por uma mamadeira. Basicamente, gero o pensamento: "Quando choro, alguém me dá uma mamadeira". Agora, esta é uma "regra" para mim. Ela é baseada na simples lógica: "Se A, então B; se A e B, então C.

A (chorar) + B (alguém me dá uma mamadeira) = C (fome saciada)

Nas seções a seguir, apresento os mecanismos básicos do pensamento, algumas vezes chamado de *arquitetura* do pensamento. São as *regras do pensamento*. Além da representação do conhecimento do mundo na forma de conceitos, o pensamento requer todos os seguintes componentes básicos:

- **Entrada:** Informações sensoriais vindas de nosso mundo ou de dentro de nossas próprias mentes.
- **Memória:** O sistema necessário para o armazenamento do conhecimento. As informações sobre o mundo são armazenadas em nossas mentes e memórias. Aniversários, nomes e outras informações são armazenados em nossa memória.
- **Operações:** Regras que determinam como as informações no sistema da memória são utilizadas (raciocínio, solução de problemas e análise lógica). Pegue a matemática como exemplo: Se eu tiver 100 números armazenados em minha memória e for confrontado com um problema matemático, essas operações determinarão como resolver esse problema.
- **Saída:** Os "programas" de ação que envolvem dizer ao resto da mente e ao corpo o que fazer depois das operações do pensamento terem sido feitas.

Entrada

O componente de entrada do processamento cognitivo não é realmente parte do processo do pensamento. Na verdade, estou falando aqui sobre a percepção. O estágio da entrada é o lugar onde as informações sobre o mundo à nossa volta são "colocadas" em nossos cérebros. Basicamente, todas essas informações "por aí" têm que entrar em nossas mentes para que possamos pensar sobre elas. Como elas entram? Nossos sentidos: visão, audição, tato, olfato e paladar inserem todas as informações. Nossos sentidos servem como a entrada para o pensamento. Tudo que vemos, ouvimos, tocamos, cheiramos e provamos sobre o mundo torna-se parte de nossos processos do pensamento. Você pode ler mais sobre a percepção no Capítulo 5.

Dizem que isso ocorre primeiro: Memória

O pensamento envolve a manipulação dos símbolos mentais que são armazenados como conceitos, representações dos objetos que encontramos

em nossos mundos. Como esses símbolos mentais são armazenados? A memória!

Existem três sistemas de armazenamento separados na memória: *memória sensorial*, *memória de curto prazo* e *memória de longo prazo*.

Uma metáfora útil aqui torna um pouco mais fácil compreender a memória. Imagine um banco, você sabe, aquela coisa na qual mantemos nosso dinheiro. De qualquer modo, pense em seu banco. A maioria de nós tem uma conta corrente, mas todos sabemos que há outros tipos de contas também. Cada uma dessas contas faz algo um pouco diferente com o nosso dinheiro. Basicamente, o banco guarda nosso dinheiro e o mantém em segurança de diferentes maneiras usando contas diferentes. As contas correntes são geralmente para o uso diário e de curto prazo. As poupanças são para depósito a longo prazo. Nossas memórias também guardam as informações de modo diferente.

Armazenamento sensorial

A *memória sensorial* é um sistema de memória com fração de segundo que armazena informações que chegam através de seus sentidos. Alguma vez você já viu o sol e, então, fechou seus olhos e desviou o olhar? O que acontece? Você ainda pode ver um tipo de sol em sua mente.

Memória de curto prazo

A *memória de curto prazo* (MCP) consiste nas informações que estão ativas em sua consciência exatamente agora; as coisas das quais você tem consciência. A luz na página do livro, as palavras sendo lidas, a reclamação de seu estômago e o som do tráfego fora de sua janela são partes de sua consciência e estão sendo armazenadas em sua MCP. As coisas das quais você não tem consciência podem ser enviadas para o armazenamento de longo prazo ou simplesmente ser esquecidas.

Quanta informação sua MCP pode armazenar? O consenso comum é que ela pode armazenar sete itens de informação. Isso é algo chamado de "número sete mágico" da capacidade MCP. Alguma vez você já parou para pensar por que os números de telefone têm sete dígitos? O número sete mágico é a razão!

Isso significa que posso armazenar apenas sete palavras, sete números ou outros sete itens em minha MCP? Não, graças a um processo chamado *amostras*. Posso armazenar muito mais informações que isso. Um exemplo clássico de amostra é o uso da *mnemônica*, onde você pega um bloco de informações e o fragmenta em uma pequena frase, para que seja mais fácil de lembrar.

Eis um modo fácil de formar uma mnemônica. Se você tiver uma lista de algo que tenha que memorizar, pegue a primeira letra de cada palavra na lista e crie uma frase sugestiva com ela. Eis uma que nunca esqueci e aprendi na 8ª série: Os reis fantásticos correm ordenadamente fazendo grande estardalhaço. Você sabe o que isso significa? Significa o modo como os biólogos classificam os diferentes organismos na Terra: Reino, Filo, Classe, Ordem, Família, Gênero e Espécie.

A duração da memória para o sistema MCP é de aproximadamente 18 segundos. Você pode estender a duração do tempo que as informações podem ser mantidas na MCP apenas engajando-se em algo chamado de

ensaio. O *ensaio* é o processo de repetir algo continuamente em sua mente ou em voz alta para que você não se esqueça.

Memória de longo prazo

Se as informações na MCP forem repetidas por tempo suficiente, elas finalmente acabarão em seu sistema de armazenamento de longo prazo. Existem basicamente dois modos diferentes de depositar informações em seus bancos de memória de longo prazo.

- **Ensaio de manutenção:** Transfere as informações, de sua MCP, pela repetição, até que sejam enviadas para o armazenamento de longo prazo.
- **Ensaio de elaboração:** Sua mente elabora sobre as informações, integrando-as em suas memórias existentes. Quando as informações são significativas e se referem a algo que já sabemos, fica mais fácil lembrar e mais difícil esquecer.

Nossa MLP é fragmentada em três divisões básicas:

- **Memória episódica:** Eventos e situações únicos para as suas experiências (casamentos, nascimentos, graduações, acidentes de carro etc.).
- **Memória semântica:** Informações factuais, tais como, férias importantes, o nome do primeiro presidente dos Estados Unidos e o número do seguro social.
- **Memória procedural:** Informações sobre como fazer as coisas, como, por exemplo, andar de bicicleta, resolver um problema de matemática ou amarrar os seus sapatos.

Teoricamente, a capacidade de tamanho e tempo da MLP é infinita porque os pesquisadores não encontraram um modo de testar a sua capacidade. Apenas lembre-se de que ela tem capacidade suficiente para fazer o trabalho. Parece um pouco estranho, quando você considera quanta informação parecemos esquecer. Se as informações estão "lá" em algum lugar, por que esquecemos?

Esquecer a informação armazenada na MLP é mais um processo de não ser capaz de acessá-la do que a informação não estar lá. Duas formas de falha de acesso nos atormentam quando falhamos em recuperar algo na memória. Essas falhas de acesso envolvem a incapacidade de acessar uma memória porque outra informação está no caminho.

- **Interferência retroativa:** Ter problemas para lembrar as informações mais antigas porque as informações mais recentes estão no caminho.
- **Interferência proativa:** Ter problemas para lembrar as informações mais recentes porque as informações mais antigas estão no caminho.

Na próxima vez em que você vir uma comédia na televisão, tente lembrar os detalhes dos primeiros dez a doze minutos, os dez a doze minutos do meio e os dez a doze minutos finais do programa. Ou ouça uma palestra e tente lembrar o que foi dito durante o início, meio e fim da apresentação. Você pode notar algo que os psicólogos chamam de *efeito da posição serial*. As

informações do início e do final do show ou da palestra são mais fáceis de serem lembradas do que as do meio. Por que é assim?

Esqueça!

Alguma vez foi dito a você para esquecer algo? Tente isto: Esqueça o queijo. Funcionou? Você esqueceu o queijo ou realmente pensou sobre o queijo? A ironia de alguém dizendo para você esquecer algo é que enquanto você está pensando sobre algo, é impossível esquecê-lo. Esquecer é um conselho muito falso. Se a pessoa quisesse que você realmente esquecesse, não deveria mencionar.

O efeito da posição serial ocorre porque as informações no início do show ou da palestra geralmente são enviadas para a memória de longo prazo por causa da quantidade de tempo que decorre. As informações no final do show estão sendo mantidas em sua memória de curto prazo porque estão frescas em sua mente. E o meio? Simplesmente sumiu.

Fazendo Operação (ões)

A terceira etapa no processo do pensamento envolve a implementação das atividades ou operações mentais. Dois tipos comuns de atividades mentais são a *solução de problemas* e o *raciocínio*.

Resolvendo problemas

A solução de problemas parece muito simples. Você tem um problema e o resolve. Lembra daquele seriado *MacGyver*? MacGyver podia resolver praticamente qualquer problema que surgisse em seu caminho. Ele podia transformar um palito de dentes em um *jet ski* ou em um lançador de foguetes. Eu me sentava e assistia com admiração e, então, pegava a minha fiel caixa de ferramentas e desmontava a torradeira, tentando transformá-la em um receptor de satélite – quatro horas depois, tudo o que eu tinha era uma pilha de peças e nenhuma maneira de fazer torradas. Acho que MacGyver tinha mais habilidade para resolver problemas do que eu.

Newell e Simon (1972) são como os padrinhos da Psicologia da solução de problemas. Praticamente quase todos os estudos de pesquisa sobre o assunto citam o estudo deles. Eles nos deram estas etapas básicas do processo de solução de problemas:

1. Reconhecer que um problema existe é como a ideia de que você não pode lidar com um problema de vício ou de álcool até que admita que ele existe.

2. Construir uma representação do problema que inclua o estado inicial e o objetivo final.

3. Gerar e avaliar as possíveis soluções.

4. Selecionar uma possível solução.
5. Executar a solução e determinar se ela realmente funcionou.

Estas etapas algumas vezes são identificadas pelo acrônimo IDEAL (Bransford e Stein, 1993):

"I" identifique o problema

"D" defina e represente o problema

"E" explore as possíveis estratégias

"A" ação

"L" Lembre e avalie os efeitos

Provavelmente existem tantas estratégias de solução de problemas quanto problemas, embora a maioria de nós basicamente use sempre as mesmas. Todos nós sabemos como usar a estratégia de *tentativa e erro* para resolver um problema. Eu já vi crianças que usam a estratégia de tentativa e erro ao tentarem colocar formas em seus respectivos buracos. Primeiro, ela pega o círculo e o experimenta em cada buraco recortado até que ele caiba, etc. Esta estratégia é muito ineficiente, mas algumas vezes é a única ferramenta que temos. A estratégia de tentativa e o erro pode ser usada se não existir uma definição clara do problema e quando parte do problema for descobrir qual é o problema.

Eis algumas técnicas mais comuns de solução de problemas:

- **Análise dos meios e fins:** Esta estratégia envolve fragmentar o problema em subproblemas menores a serem resolvidos para se chegar ao resultado final.
- **Trabalhando de trás para frente:** Este modo de resolver um problema é como desmontar algo e montá-lo novamente para entender como o objeto (ou o problema) é construído.
- **Sequência de ideias:** Uma técnica que envolve propor muitas soluções possíveis para o problema sem editá-las de nenhuma forma. Não importa o quanto são improváveis, impossíveis, idiotas ou ridículas as soluções; você simplesmente as coloca lá e as elimina depois que não puder mais pensar em nenhuma solução possível. Até minha ideia de fazer o Super-homem usar o seu sopro superfrio para impedir o aquecimento global está incluída nessa técnica.
- **Analogias e metáforas:** Estas estratégias envolvem usar um problema paralelo ou parecido que já tenha sido resolvido para resolver um problema não relacionado anteriormente. A Crise do Míssil cubana foi como um jogo covarde de energia nuclear, e quem quer que hesitasse, vacilasse ou recuasse primeiro seria o perdedor. Acho que o presidente Kennedy foi muito bom no recuo.

Raciocínio e lógica

Supostamente, o raciocínio e a habilidade para resolver problemas logicamente são duas habilidades primárias que separam os humanos dos animais. No caso de você estar se perguntando, os humanos podem raciocinar, os animais não. Sei que este fato pode propiciar um debate,

especialmente para todos os donos de animais de estimação que pensam que seu cão Fido pode resolver problemas matemáticos latindo as respostas, mas acredite em mim. Lembra do Dr. Spock no *Jornada nas Estrelas*? Ele sempre era muito lógico e o Capitão Kirk sempre estava ganhando o dia com soluções entusiasmadas e baseadas na emoção. Chega de lógica e raciocínio. Mas, lembre-se de que o *Jornada nas Estrelas* era apenas um programa de televisão.

O *raciocínio* pode ser definido como um processo do pensamento que envolve chegar a *conclusões com base* na verdade das premissas que precedem a conclusão. As premissas determinam um estado de acontecimento, tal como "Todos os carros de bombeiro são vermelhos". Outra premissa poderia ser: "Meu pai dirige um carro de bombeiro no trabalho". Portanto, uma conclusão lógica poderia ser: "Meu pai dirige um carro vermelho no trabalho". O raciocínio pode nos ajudar a entender se nossas conclusões são válidas e se fazem um sentido lógico.

Quando nossos argumentos fazem um sentido lógico, nosso raciocínio é bom. Faz sentido lógico que meu pai dirige um carro de bombeiro no trabalho porque isto decorre das premissas. Mas, e se fosse assim: Todos os carros de bombeiro são vermelhos. O carro do meu pai é vermelho. Portanto, o carro do meu pai é um carro de bombeiro. Isto não é lógico! A primeira premissa não estabelece que todos os carros são vermelhos, apenas que os carros de bombeiro são vermelhos. Portanto, outros carros podem ser vermelhos, inclusive os carros de bombeiro. Um pai pode dirigir um Toyota vermelho. A lógica é como uma fita métrica para verificar o nosso raciocínio.

Todos os problemas básicos do raciocínio envolvem dois componentes básicos:

- **Premissas:** São as afirmações sobre algum objeto ou evento que são usadas para apoiar uma conclusão.
- **Conclusões:** São os pontos derivados das premissas. São válidos apenas se puderem ser concluídos com lógica e raciocínio a partir das premissas.

Há dois tipos básicos de raciocínio:

- **Indutivo:** No raciocínio indutivo, você começa fazendo observações (as premissas) para reunir fatos para apoiar ou não confirmar (validar) algum resultado estabelecido hipoteticamente ou situação (a conclusão). Considere o seguinte:

  Na segunda-feira choveu.

  Na terça-feira choveu.

  Portanto, concluo que quarta-feira irá chover.

  Este é um exemplo de raciocínio indutivo. Duas observações ou premissas são usadas para prever um terceiro resultado. Acho que o meu meteorologista local usa a lógica indutiva para fazer suas previsões, não uma tecnologia de computador de milhões de dólares que a estação de TV anuncia.
- **Dedutivo:** O raciocínio dedutivo usa premissas que afirmam fornecer uma prova conclusiva da verdade para a conclusão. Uma conclusão

baseada na lógica dedutiva é, por necessidade, a verdade fornecida que começa com premissas verdadeiras. A dedução geralmente começa com generalizações e razões para as particularidades. Considere o seguinte exemplo do raciocínio dedutivo:

Todos os homens devem ser livres.

Sou um homem.

Portanto, devo ser livre.

A conclusão segue logicamente a partir de duas premissas. Ela tem que ser assim com base no que é estabelecido nas premissas. Eis o exemplo de uma conclusão falsa:

Todas as galinhas colocam ovos.

Minha ave colocou um ovo.

Portanto, minha ave deve ser uma galinha.

Por que isto é falso? Porque a primeira premissa refere-se a um subconjunto da categoria maior, as aves. A segunda premissa inclui essa categoria maior e, portanto, refere-se a alguns eventos não cobertos pela primeira premissa. Se virarmos ao contrário as duas premissas, poderemos criar um silogismo válido logicamente:

Todas as aves colocam ovos.

Minha galinha colocou um ovo.

Portanto, minha galinha deve ser uma ave.

Saída

Até o momento o pensamento está assim:

Entrada →→ Memória →→ Operações são realizadas

O que está faltando? A saída do processo do pensamento é a fase de "ação" ou saída. Se eu receber números para resolver um problema de matemática, acessarei minha memória sobre a subtração, executarei as operações mentalmente e, então, meu cérebro dirá para as minhas mãos escreverem a solução no papel. Esta saída é algumas vezes chamada de *programa motor* porque envolve o movimento dos músculos (como aqueles em minha cabeça). A solução do problema de subtração também é a saída, mas em vez de ser um músculo ou programa motor, é a saída "mental" que pode, então, ser verbalizada usando os músculos de minha boca. Assim, torna-se um programa motor.

Pensando que Você É Muito Esperto

Os psicólogos vêm tentando descobrir o que é inteligência há muito tempo. Existem muitos exemplos de falta de inteligência. Dê uma olhada naqueles

programas bobos de vídeo caseiro. O cara que esquece de desligar a eletricidade antes de tentar religar um cômodo. Ou a senhora que tenta alimentar um urso polar e quase se torna o jantar. Talvez nos distraiamos com a infelicidade dos outros, gravada em videoteipe, porque essas pessoas não poderiam ter sido menos inteligentes. Outra possibilidade mais controversa é que nos sentimos eufóricos porque não tivemos seu destino.

Todos nós diferimos em nossas habilidades para resolver problemas, aprender, pensar logicamente, usar bem a linguagem, entender e adquirir conceitos, lidar com abstrações, integrar ideias, alcançar objetivos etc. Esta lista impressionante de habilidades representa algumas das ideias do que realmente é a inteligência, estas coisas *são* a inteligência.

Para ter uma definição mais concreta, *inteligência* é uma coleção de habilidades que permite a uma pessoa experimentar, aprender, pensar e adaptar-se com sucesso ao mundo. Tal definição ampla nos permite conceitos, tais como, a habilidade de lidar com as dificuldades de uma cidade, algo que muitos pacientes de psicoterapia alegam que os terapeutas não têm.

Teoria com dois fatores

Ah, se fosse assim tão simples. Desde que os psicólogos começaram a estudar a inteligência, eles têm contado muito com os testes psicológicos para seus conceitos. A primeira forma, e ainda a mais popular, de inteligência é chamada de *teoria com dois fatores*. Nela, há (surpresa) dois fatores:

- **Fator g:** Alguns psicólogos propõem um teste de habilidades mentais e o aplica em muitas pessoas. Quando um ponto é calculado e avaliado nas habilidades, um fator de inteligência geral é estabelecido. Esse é o fator um da teoria com dois fatores, comumente referido como *fator g* ou fator de inteligência geral. Ele deve representar o quanto você é inteligente, em geral, com base em seu desempenho nesse tipo de teste. Normalmente, isso é chamado de *teoria psicométrica* da inteligência. *Psico* significa psicológico e *métrica* significa medido por um teste.

- **Fator s:** Os pontos individuais em cada um dos subtestes individuais representam o fator s. Ele representa a habilidade de uma pessoa dentro de uma determinada área. Reúna todos os fatores s e obterá o fator g. Os fatores s de inteligência comumente medidos incluem a memória, atenção e concentração, compreensão verbal, vocabulário, habilidades espaciais e raciocínio abstrato.

Portanto, a inteligência na teoria psicométrica é a sua pontuação em um teste de inteligência. Como pode ser? Cada teste é composto por um grupo de pequenos testes ou subtestes. Geralmente, as pessoas que pontuam alto em um teste também pontuarão bem nos outros testes. Em outras palavras, há uma relação entre cada uma das habilidades individuais medidas pelos subtestes representados pelo conceito de inteligência geral sob essa relação.

Em uma teoria afim, Thurston propôs uma teoria de inteligência chamada *habilidades mentais primárias*. É basicamente o mesmo conceito do fator s

com um pouco mais de detalhe. Para Thurston, a inteligência é representada pelos diferentes níveis de performance de um indivíduo em sete áreas: compreensão verbal, fluência das palavras, número, memória, espaço, velocidade perceptual e raciocínio. Contudo, essa teoria tem alguns problemas. Ela recebeu muito pouco apoio de pesquisa e alguns psicólogos desenvolveram listas com mais de 100 habilidades mentais primárias. Algumas pessoas decidiram que era hora de algo um pouco mais simples.

Teoria triárquica da inteligência de Sternberg

Robert Sternberg desenvolveu a *teoria triárquica* da inteligência em parte para tratar da controvérsia das habilidades da pessoa em lidar com as dificuldades de uma cidade. Um mito urbano afirma que Albert Einstein era extremamente inteligente e dotado em Matemática e Física, mas não conseguia amarrar seus próprios sapatos. Não sei se isso é verdade ou não, mas Sternberg parece concordar que um aspecto importante de ser inteligente é possuir um bom nível de bom senso ou inteligência prática. Os três componentes da inteligência de sua teoria são:

- **Componencial:** A *inteligência componencial* é basicamente os mesmos fatores medidos pelos testes de inteligência tradicionais (memória, fluência verbal etc.). Este é o aspecto da inteligência para a pessoa lidar com as dificuldades de um livro. Sternberg enfatizou que essas habilidades geralmente estão desconectadas da vida comum, assuntos e problemas. Einstein parecia possuir esse componente.
- **Experimental:** A *inteligência experimental* engloba a habilidade de lidar com dois tipos diferentes de problemas: problemas novos e problemas rotineiros. Requer a habilidade de reconhecer novos problemas, em oposição aos problemas diários; pesquisa e geração de soluções; e implementação de soluções.
- **Contextual:** O último componente de Sternberg é um tipo de inteligência prática que permite às pessoas cuidarem de suas vidas diárias sem entrar na frente de carros, nem dizer aos policiais que ficaram perdidas ou deixar uma pilha de lixo até o teto. Este é o aspecto da inteligência para a pessoa lidar com as dificuldades de uma cidade que nós, os psicólogos, parecemos não ter aos olhos de nossos clientes.

Múltiplas inteligências

Alguma vez você já parou para pensar no que torna Michael Jordan um jogador de basquete tão bom? E Mozart? Ele compôs óperas inteiras em uma sessão sem edição. É bem impressionante! Segundo Howard Gardener (1983), cada um desses homens possuía um tipo específico de inteligência que não é comumente considerada inteligência. Em geral, eles são talentos consideráveis.

Gardener gerou uma teoria conhecida como *inteligências múltiplas* observando pessoas extremamente talentosas e dotadas. Ele propôs sete

tipos de inteligência que são normalmente excluídas do pensamento da maioria das pessoas sobre o que, de fato, é inteligência:

- **Habilidade cinestética física:** Michael Jordan parece possuir muita dessa habilidade. As pessoas com uma alta habilidade cinestética física têm uma coordenação entre mãos e olhos superior, um ótimo senso de equilíbrio e uma compreensão aguçada e controle sobre seus corpos, quando engajadas em atividades físicas.
- **Habilidade musical:** Se você puder bater o seu pé e as suas mãos em uníssono, então tem uma pequena inteligência musical, só um pouco. As pessoas com uma alta inteligência musical possuem uma habilidade natural para ler, escrever e tocar música excepcionalmente bem.
- **Habilidade espacial:** Alguma vez você já ficou perdido em seu próprio quintal? Se ficou, provavelmente você não tem um nível muito alto de inteligência espacial. Essa inteligência envolve a habilidade de navegar e se mover no espaço, e a habilidade de desenhar cenas tridimensionais em sua mente.
- **Habilidade linguística:** Esta é a habilidade tradicional para ler, escrever e falar bem. Pessoas articuladas e que falam bem, junto com poetas, escritores e oradores dotados, são superiores nessa habilidade.
- **Habilidade matemática lógica:** Esta inteligência inclui a habilidade de solucionar problemas matemáticos básicos e complexos.
- **Habilidade interpessoal:** O dom da fala e a ação do vendedor de carros usados são bons exemplos de inteligência interpessoal. Uma pessoa "sociável e comunicativa" que tem boas habilidades para conversar e que sabe como interagir e relacionar-se bem com as outras é superior na habilidade interpessoal.
- **Habilidade intrapessoal:** O quanto você se conhece? A inteligência intrapessoal envolve a habilidade de entender seus motivos, emoções e outros aspectos de sua personalidade.

Qualquer um de nós tem graus variáveis das inteligências de Gardener. Eu poderia curtir jogar baseball, cantar, ser um gênio da matemática, mas poderia ficar perdido em meu próprio quintal, não conseguir ter uma conversa e ser o último a perceber se tenho um sentimento ou não.

Capítulo 7

Como Isso o Faz Sentir-se?

Neste Capítulo

- Descobrindo por que fazemos as coisas que fazemos
- Sentindo-se importante
- Ficando quente, frio e no meio
- Possuindo uma mente própria
- Pensando antes de agir
- Considerando o amor e a guerra

Por que as pessoas se levantam e vão trabalhar todos os dias? Por que a minha prima adolescente colocou um *piercing* em seu umbigo? Por que as pessoas vão para a academia? O quão divertido seria a Psicologia se não tivéssemos que fazer todas essas perguntas interessantes?

Nem sempre há muito mistério por trás do motivo das pessoas fazerem as coisas que fazem. A maioria de nós trabalha para viver. Comemos para ficar vivos. Pagamos nossos impostos para evitar ir para a cadeia. Essas coisas fazem sentido para a maioria de nós e, geralmente, não lhes damos muita importância. Mas quando alguém faz algo extraordinário, extremamente difícil ou terrível, geralmente nos perguntamos: “Por quê?”

Experiências traumáticas geralmente nos levam a perguntar por quê, especialmente se o trauma estiver nas mãos de outra pessoa. O trauma geralmente nos leva a nos sentirmos confusos e precisando de respostas. As respostas podem nos ajudar a aceitar o modo como nos sentimos. Normalmente nos perguntamos por que alguém faria tal coisa com outro ser humano. Mas nossa busca por respostas nem sempre é focada no negativo. Veja madre Teresa, por exemplo. Ela dedicou a maior parte de sua vida ao trabalho com doentes e pobres na Índia. Ela viveu em uma pobreza abjeta, sacrificando todo o conforto para ajudar aos pobres e aos aparentemente esquecidos. Por que ela faria tal coisa? A dedicação de madre Teresa ao seu chamado e obrigação religiosa foi notável. Ela aguentou condições cruéis e continuou. Suas ações eram resultado do amor pelas pessoas para as quais ela trabalhava? Quaisquer que fossem suas motivações, elas eram fortes e inflexíveis.

Neste capítulo, apresento a abordagem psicológica para a motivação. Simplesmente saber as coisas básicas de uma ação deixa uma lacuna em

nossa compreensão, se não soubermos por que as pessoas fazem o que fazem ou, pelo menos, por que elas pensam que fazem as coisas que fazem.

Além de explorar as várias teorias da motivação, também vejo as emoções, que alguns psicólogos acham que são os fatores motivacionais primários para todos nós. Os psicólogos levam em consideração as emoções por causa de seu papel central no comportamento humano e nos processos mentais. “Por que fazemos o que fazemos” tem muita relação com o modo como sentimos.

A grande piada sobre ir a um psicólogo é que ele perguntará: Como isso o faz manter-se?”. Qual é o grande problema sobre sentimentos e emoções? Ter fome ou estar cansado pode ser importante. Espere um pouco. Fome é um sentimento? E estar cansado? Parece que algumas pessoas não teriam uma emoção caso ela não fizesse um pouso de emergência na soleira de sua porta. Outras pessoas parecem um pouco “em contato” demais com suas emoções. Fome e cansaço não são considerados emoções. Mas como a comida e o sono, as emoções são igualmente importantes para a nossa sobrevivência psicológica.

Recorrendo a Tony por Alguma Motivação

Tony Robbins construiu um império de vários milhões de dólares ajudando as pessoas a encontrarem sua motivação. Ele é um orador motivacional. Não estou familiarizado com as particularidades dessa técnica e nem estou certo se sua abordagem para a motivação realmente funciona. Ele conseguiu um exército de celebridades que o apoia. De um ponto de vista comercial, não importa se realmente funciona ou não. A questão é que as pessoas querem ser motivadas. As pessoas precisam ser motivadas. As pessoas estão gastando muito dinheiro para descobrir como se motivarem como Tony Robbins.

É difícil imaginar a vida sem motivação. Sem motivação, posso simplesmente ficar sentado o dia inteiro na poltrona comendo fritas e vendo televisão. Nem todos querem salvar o mundo ou curar o câncer! O que quer que façamos, os psicólogos que estudam a motivação acreditam que algum processo psicológico é responsável por nossa motivação.

Confiando em seus instintos

Uma planta cresce em direção à luz do sol porque quer? Uma plantinha rebelde, a ovelha negra das samambaias, cresce em direção à sombra apenas para ser diferente? Uma planta não poderia realizar esse feito mesmo que quisesse. As plantas crescem em direção à luz do sol porque não podem evitar. Elas precisam da luz do sol para sobreviver. É um instinto.

Você gostaria de um pouco de adrenalina com um urso?

Podemos agradecer à evolução por qualquer instinto que possamos ter. Com o curso da evolução humana, certos comportamentos foram naturalmente selecionados (selecionados "para manter") porque contribuíram para a sobrevivência fundamental da espécie. Imagine que exista um grupo de pessoas que vivam em uma floresta com lobos, ursos e vários outros animais perigosos. Agora, imagine que um grupo de três homens e três mulheres desse grupo maior tenha encontrado um urso. Um homem e uma mulher dispararam assim que viram o urso e fugiram. Um outro homem e uma outra mulher ficaram lá, congelados. O casal final tentou espantar o urso jogando paus e pedras. Eles perderam.

Se o homem e a mulher que correram decidirem ter uma criança, há uma boa chance de ela ser uma corredora, quando encontrar ursos. Os outros casais (os congelados e os lutadores) morreram, portanto, não podem ter filhos. Isto é uma ilustração grosseira de como a evolução seleciona as características que nos ajudam a sobreviver. Aqueles que sobrevivem, reproduzem. Podemos supor que o casal que fugiu teve melhores instintos do que os outros dois. Seus instintos foram melhores no sentido de que foram capazes de ficar vivos. Os instintos que nos ajudam a ficar vivos ficam na *pool* de genes.

Um *instinto* é um comportamento automático, involuntário e não aprendido que ocorre em resposta a um disparo específico ou *estímulo*. Vários exemplos do que consideramos instintos humanos podem ser encontrados em frases que usamos todos os dias: o instinto maternal, instinto de sobrevivência, instinto assassino, instinto interno etc. Os instintos nos motivam no sentido de que fazemos o que fazemos porque temos que fazer. É algo que fazemos automática e involuntariamente.

James McDougall propôs um modo de classificar alguns de nossos instintos básicos. Os instintos são intencionais, eles guiam o nosso comportamento em direção à satisfação dos objetivos específicos – como, por exemplo, a sobrevivência! McDougall acreditava que um instinto podia ser identificado ao identificar o seu objetivo pretendido. Ele identificou vários instintos, incluindo a paternidade, a busca por comida e o acasalamento. Portanto, não se sinta mal por comer tantos cheeseburgeres, é apenas o seu instinto de curiosidade da busca por comida o guiando.

Muita pesquisa de instinto tem sido feita com animais. Os gansos voam para o sul no inverno. Por quê? Talvez eles gostem das barreiras divisórias da Flórida ou talvez seja instinto. Konrad Lorenz conduziu uma extensa pesquisa explorando os comportamentos instintivos dos animais. A abordagem específica de Lorenz é conhecida como abordagem *etológica* para a motivação e, segundo Petri, um etólogo, os comportamentos instintivos têm uma *energia específica de ação* – a ideia é que um gatilho específico coloca um instinto em ação. Todos os comportamentos instintivos têm um gatilho ou gatilhos específicos, chamados *estímulos-chave*. Passar por uma bela cafeteria é um estímulo-chave para o meu instinto de café. A cafeína deve ter ajudado os meus ancestrais a sobreviverem. Os estímulos-chave vêm do ambiente. Os estímulos-chave que vêm de outros membros de um grupo animal são chamados de *liberadores*.

Os estímulos-chave produzem comportamentos que são fixos e automáticos. Esses comportamentos são chamados de *padrões de ação fixos*. Um dos exemplos populares de um padrão de ação fixo é algo que Konrad Lorenz chamou de *imprinting*. O *imprinting* é como um instinto ligado entre um animal jovem e seus pais. Lembra do desenho no qual um pato bebê sai do ovo e começa a seguir o primeiro animal que vê, mesmo não sendo um pato?

Sentindo-se necessitado

A maioria de nós pode relatar estar preocupado com dinheiro e finanças. Estou certo que até os magnatas do software de computador do mundo passaram uma ou duas noites sem dormir contando mentalmente o seu dinheiro. Alguns de nós aprendemos a viver com um orçamento. Reservamos dinheiro para a nossa hipoteca, pagamentos do carro, seguro médico, custos domésticos. Ainda reservamos um pouco de dinheiro para o entretenimento, se houver algum. Quando comecei a viver com um orçamento, algo estranho começou a acontecer. Quando eu ia a uma loja e via algo do qual gostava, como, por exemplo, um novo CD ou um par de sapatos, perguntava a mim mesmo se eu realmente precisava daquele item. Parte do desenvolvimento de um orçamento envolve descobrir o que realmente precisamos e quais são nossas prioridades financeiras.

Eu primeiro gasto o meu dinheiro naquilo que preciso. Minhas necessidades são um determinante poderoso do que faço com o meu dinheiro. Posso até dizer que sou *conduzido* (ou empurrado) pelas minhas prioridades. Satisfazer minhas necessidades é um dos principais, se não o principal, ímpetos que conduzem a minha vida. As necessidades conduzem o meu comportamento; elas me motivam.

Clark Hull propôs uma teoria de motivação que enfatizava a satisfação da necessidade. As necessidades são geradas a partir de duas coisas: *homeostasia* e *restauração do equilíbrio*. Experimento a homeostasia quando minhas necessidades são atendidas e sinto-me equilibrado. Quando minhas necessidades não estão sendo atendidas, sinto-me sem equilíbrio e, então, sou motivado a restaurar o equilíbrio através da satisfação de minhas necessidades.

A teoria de Hull é chamada de *teoria de redução da condução*, pois sou guiado a satisfazer minhas necessidades. As *conduções* são motivações para a satisfação e a homeostasia. Existem dois tipos de conduções:

- Minhas necessidades biológicas necessárias para a sobrevivência são chamadas de *conduções primárias*. Fome, cansaço e sede são exemplos de conduções primárias. Se você pensar, as conduções primárias desempenham um grande papel em nossa rotina diária. Uma grande parte de nossas vidas gira em torno de satisfazer a fome e conseguir abrigo.

- Qualquer necessidade diferente de uma condução primária é chamada de *condução secundária*. Muito disso é aprendido com nossas famílias, grupos sociais e com a cultura maior na qual vivemos. Essas conduções secundárias obtém sua importância quando associadas às conduções primárias. Somos conduzidos a ir para a escola e tirar boas notas para termos uma vida melhor e sermos capazes de prover subsistência para

nossas futuras famílias e para nós mesmos. As conduções secundárias não têm valor inerente em si mesmas ou de si mesmas, elas apenas importam quando se relacionam às conduções primárias.

Uma das limitações da teoria de redução da condução é que ela não deixa espaço para as necessidades que parecem apenas relacionadas perifericamente à nossa sobrevivência biológica. Ir surfar restaura meu equilíbrio homeostático? Qual necessidade básica o surfe satisfaz? Posso ser capaz de estender um pouco e dizer que se eu não for surfar, ficarei deprimido e, então, não serei capaz de ir trabalhar e não serei capaz de comer. Isso torna o surfe uma condução secundária na parte inferior de uma longa cadeia de outras conduções secundárias. A maioria de nós provavelmente não reduz, conscientemente, nossa atividade ao denominador mais comum da sobrevivência biológica.

Embora não seja tecnicamente uma teoria de instinto, a teoria motivacional de Abraham Maslow afirma que nossas motivações se originam de um conjunto básico de necessidades que lutamos naturalmente para satisfazer. Maslow acreditava que algumas necessidades são mais básicas que outras. Comer é mais básico do que tirar A em nosso teste de inglês final. Ambos são necessidades (para algumas pessoas), mas um é mais fundamental que o outro.

Maslow criou uma lista de prioridade das necessidades que ele organizou em um triângulo chamado de *hierarquia das necessidades*:

- No nível mais baixo e mais fundamental estão nossas *necessidades físicas básicas* para comida, água e sono. Essas necessidades direcionam o nosso comportamento até que sejam satisfeitas.
- O próximo nível do triângulo contém nossas necessidades de *segurança e proteção*. Precisamos do devido abrigo e proteção.
- *Amor e propriedades* são o próximo nível de necessidade.
- O quarto nível de necessidade é a autoestima. Esforçamo-nos nas situações que melhoram nosso senso de autoestima.
- *Autorrealização* – a necessidade de atender o nosso principal potencial e viver em um alto estágio de consciência de nós mesmos e de nosso desejo – é o nível superior. Quando atingimos a parte mais alta do triângulo/hierarquia, temos uma *experiência de auge* ou um sentimento que sinaliza nossa chegada ao nível mais alto de motivação.

Despertando interesse na costela de primeira

O *nível máximo da teoria do despertar* é considerado uma versão mais refinada da teoria de redução da condução. Ao invés de simplesmente ser conduzido para satisfazer as nossas necessidades biológicas básicas em um nível mínimo, somos motivados a atingir o nível mais alto de satisfação possível. O que quero dizer com "nível mais alto de satisfação?". Pense nisso como a "teoria da costela de primeira" do despertar. Quando meu corpo

precisa de energia, fico com fome e desenvolvo uma condução primária ou motivação para comer algo. Agora, se essa teoria fosse a "teoria do hambúrguer" do despertar ou o " nível mínimo da teoria do despertar", eu simplesmente pegaria um cheeseburguer gorduroso e pronto. Mas, por que eu comeria um hambúrguer se posso comer bife? Posso satisfazer a minha necessidade primária de fome e apreciar o sabor ao mesmo tempo.

Um outro componente do nível máximo da teoria do despertar é que somos conduzidos a buscar o melhor (máximo) nível do despertar para maximizar a nossa performance. Em um exemplo de como o nível máximo da teoria do despertar pode funcionar, Yerkes e Dodson descobriram que fazemos melhor as atividades quando estamos despertados moderadamente – não relaxados demais, não tensos demais. Isso é chamado de *lei de Yerkes-Dodson*. Acho que torna o nível máximo da teoria do despertar mais a "teoria do bife de frango" do despertar em vez da "teoria da costela de primeira".

Alguma vez você já teve que fazer uma apresentação na frente de uma sala ou de um grupo grande? Ficou nervoso? Quanto? Vomitando e desmaiando de nervoso? Ficar nervoso dessa forma constitui um nível extremo de despertar e, como as pessoas que passaram por isso sabem, não contribui para uma performance de alto nível. Contudo, se alguém está relaxado demais, pode não fazer o esforço suficiente para preparar devidamente a apresentação e, então, pode ter uma performance igualmente ruim. O melhor lugar para estar é no meio.

Conseguir uma ligação interurbana mais em conta é gratificante

Pelo menos uma vez na semana, eu chego à minha casa e encontro a luz vermelha de minha secretária eletrônica piscando e fico imaginando quem ligou. Foi um amigo com o qual não tenho falado? Um parente sumido há tempos? Não, foi uma daquelas empresas de telefonia de ligações interurbanas chatas tentando fazer com que eu mude de operadora.

Muitos esforços de *marketing* são baseados em uma teoria motivacional chamada *teoria da expectativa*. A teoria da expectativa sustenta que nossas motivações são o produto de uma análise das recompensas potenciais associadas a um determinado comportamento e a probabilidade com a qual conseguimos essas recompensas. As empresas de telefonia de ligações interurbanas contam comigo ao associar uma troca a uma expectativa de recompensa. Este é um meio simples, mas poderoso, de motivar as pessoas, especialmente se você pode levá-las a pensar que as recompensas provavelmente virão casualmente!

A *teoria do incentivo*, que é muito relacionada à teoria da expectativa, simplesmente afirma que somos motivados a buscar recompensas e evitar experiências negativas, tais como, a dor. Minha experiência com empresas de telefonia levaram-me a esperar a dor ao mudar os planos de ligações interurbanas dia sim, dia não, o que ofusca a recompensa esperada de economizar alguns reais. O que espero, realmente sendo o caso ou não, finalmente tem um efeito poderoso em meu comportamento. Quando tenho uma mensagem em minha secretária de uma empresa de telefonia de ligações interurbanas, simplesmente apago.

Encarando a sua teoria do processo oposto

Algumas vezes, somos motivados a fazer coisas que não são muito divertidas, como, por exemplo, ir à academia. Bem, pelo menos eu não acho muito divertido. Muitos de nós nos engajamos em comportamentos que parecem mais dolorosos do que prazerosos na superfície. Isso não significa que temos uma necessidade ou instinto masoquista. As motivações que podem parecer exteriormente dolorosas e não tão agradáveis podem ser explicadas com a teoria do processo oposto da motivação

Muitas pessoas gostam de comer comidas apimentadas e picantes. Pessoalmente, gosto de saborear a minha comida em vez de ficar sentindo-a por 20 minutos após ter dado uma mordida, mas epa, cada um com seu cada um. A *teoria do processo oposto* afirma que somos motivados não pela resposta inicial ou incentivo que recebemos, tal como a dor das comidas apimentadas, mas pela reação que ocorre depois da resposta inicial.

Para toda resposta que ocorre, há uma reação oposta chamada *processo oposto*. Depois de ser exposta a um determinado estímulo por um período de tempo, a resposta inicial diminui e a resposta oposta fica mais forte. Qual é a resposta oposta, o processo oposto, das comidas apimentadas? Endorfinas – os analgésicos naturais liberados pelo corpo para combater a dor. Comidas picantes, de fato, queimam quimicamente as nossas línguas e os nossos copos combatem essas queimações com os analgésicos naturais. É bom quando os analgésicos de endorfina começam a aliviar a queimação. As pessoas que gostam de comidas apimentadas acham que comem comidas picantes pelo condimento, mas segundo a teoria do processo oposto, são apenas um monte de viciados em endorfina, pois eles estão queimando suas línguas para se beneficiarem da reação *oposta* da liberação de endorfina.

Iniciando Poesias Ruins Incontáveis: Emoções

Até o momento, nenhuma das teorias sobre motivação enfocou o poder da emoção em nos estimular ou iniciar a ação. A emoção e a motivação estão intimamente relacionadas. Quando precisamos de algo ou quando uma necessidade não está sendo satisfeita, somos motivados a satisfazer essa necessidade. Quando nossos estômagos roncam, sabemos que estamos com fome.

Os sentimentos nos ajudam a funcionar

Além de servir como sinais para saber se conseguimos ou não nossos objetivos, Frijda identifica algumas outras funções das emoções. As emoções podem nos preparar e alertar para situações potencialmente perigosas. Gavin De Becker faz altos elogios a essa função das emoções em seu livro, *The Gift of Fear* (O Dom do Medo) (Dell Publishing). Resumindo, o medo salva nossas vidas. Alguma vez você já esteve em uma situação na qual teve a sensação de que algo simplesmente não estava certo? Esse "sentimento" foi suas emoções alertando-o para a possível presença de perigo que você pode não ter observado conscientemente ou ter notado. De Becker defende que devemos escutar esta voz com mais frequência e ficar mais sintonizado com ela — é uma ferramenta de sobrevivência poderosa.

As emoções positivas podem nos fornecer ajuda nas experiências e nas atribulações que todos nós enfrentamos. A felicidade é boa. Como seria a vida se nunca sentíssemos alegria? Obviamente, muito miserável! É mais fácil ter uma boa relação com alguém que está feliz. A felicidade leva à socialização, que pode levar ao romance, que pode levar a filhos, que pode levar a transmitir qualquer gene trabalhado para produzir esse procriador de felicidade em primeiro lugar. As emoções nos tornam companhias mais atraentes e nos permite uma conexão social.

Uma outra teoria das emoções que ganhou mais apoio nos últimos anos vem da *Psicologia evolucionária*. Os psicólogos que apoiam esta perspectiva veem os comportamentos específicos e os processos mentais como respostas adaptáveis desenvolvidas através da seleção natural. As emoções devem fazer parte desse processo de adaptação.

Cosmides e Tooby propõem que possuímos um conjunto extenso de programas comportamentais e mentais (pense nos programas de computador) que nos ajudam a enfrentar os desafios da sobrevivência. Cada programa funciona independentemente, criando um pesadelo logístico. Se você pensa que ficar pronto para uma viagem de acampamento é difícil logisticamente, experimente coordenar todos os comportamentos e processos mentais que possuímos. É quando nossas emoções entram em cena. Cosmides e Tooby veem nossas emoções como um tipo de "programa mestre", trabalhando para organizar e integrar todos esses comportamentos e pensamentos. A partir desta perspectiva, nossas emoções servem como uma função reguladora. Elas nos ajudam a entender o que precisamos fazer em determinada situação e se conseguimos ou não um objetivo desejado.

Mas, como sabemos quando outras necessidades psicológicas não estão sendo satisfeitas, como, por exemplo, a necessidade de autoestima? Quando tais necessidades não estão sendo satisfeitas, nossas emoções nos permitem saber. Nossas emoções nos dizem que não estamos atendendo nossos objetivos motivacionais (na forma de desapontamento, por exemplo) ou que estamos atendendo nossos objetivos motivacionais (talvez, na forma de felicidade).

Uma *emoção* é um fenômeno complexo com três componentes inter-relacionados:

- **Experiência subjetiva:** Quando tenho determinada emoção, chamo isso de *sentimento*. Minha experiência de tristeza pode consistir em querer chorar e não ter energia ou motivação. Essa é a minha experiência de tristeza. É subjetiva.

- **Resposta psicológica:** Todas as emoções são compostas por respostas que envolvem as atividades do cérebro e do sistema nervoso. Quando estamos com raiva, nossos corações batem rapidamente e nossa respiração acelera. Quando estamos tristes, podemos nos sentir cansados.
- **Componente expressivo:** Cada emoção é expressa e comunicada de uma maneira única. As expressões faciais, linguagem corporal, postura, palavras, frases, gestos e vários outros meios de expressão acompanham e comunicam a experiência de uma emoção.

O que vem primeiro, o corpo ou a mente?

Se as emoções consistem em três componentes – experiência subjetiva, respostas psicológicas e componente expressivo – qual vem primeiro? Eu penso e sinto-me com raiva antes de meus músculos ficarem tensos? Digo que estou com raiva antes de saber que estou? Entender este processo pode ficar bem confuso – é como o argumento da galinha ou do ovo para as emoções. Mas não se preocupe; o fazendeiro Cash está aqui para colocar todos os ovos nas devidas cestas. Existem três teorias principais que abordam qual componente da emoção vem primeiro.

- A *teoria James-Lange* tenta entender esta confusão. Quando encontramos uma situação ou um estímulo que leva a uma reação emocional, nossos corpos reagem primeiro. Todos nós possuímos um conjunto de reações físicas automáticas aos estímulos emocionais. Nossos sistemas sensoriais respondem enviando sinais para os centros emocionais de nossos cérebros, criando um estado de despertar. Depois de nossa reação psicológica, nossos cérebros analisam o que está ocorrendo. Finalmente, depois do despertar e da avaliação, a experiência subjetiva da emoção ocorre. Então, nossos cérebros reconhecem o medo, por exemplo, depois de interpretar esta longa cadeia de reações psicológicas. Depois de termos reconhecido nossa experiência da emoção, somos capazes de expressar essa experiência.

  Primeiro, vemos o urso. Então, nossos corações começam a bater rapidamente e ocorrem outras reações psicológicas relacionadas ao medo. A análise pode ser: "Meu coração está batendo forte e estou fugindo do urso. Devo estar com medo". Apenas depois da análise, você é capaz de comunicar: "Estou com medo".
- A *teoria Cannon-Bard* da emoção é uma variação da teoria James-Lange. Essa teoria também propõe que reagimos psicologicamente aos estímulos antes de experimentar subjetivamente uma emoção, mas há uma pequena mudança. Cannon-Bard não apoia a ideia de que as atividades complexas da ativação muscular e das ações subsequentes (tais como correr de um urso) sejam os primeiros processos fisiológicos envolvidos.

  Partes específicas do cérebro, que são consideradas menos sofisticadas, são ativadas primeiro. Então, essas partes "inferiores" do cérebro enviam simultaneamente sinais para as três áreas do cérebro no "nível mais alto": a área da avaliação, a área do despertar e a área da experiência. A principal diferença de James-Lange é que a avaliação, a

análise, a experiência e a expressão ocorrem ao mesmo tempo, mas apenas depois das áreas mais básicas do cérebro serem marcadas ou ativadas. Assim, eu encontro o urso, minhas áreas inferiores do cérebro ativam-se e, então, corro, analiso minha corrida, percebo que estou com medo e grito: "Socorro, vou morrer", tudo ao mesmo tempo. Você pode ler mais sobre o cérebro no Capítulo 3.

- Como se as coisas já não estivessem bastante confusas, Schacter e Singer propuseram uma terceira variação sobre o processo emocional. Sua *teoria com dois fatores* pega os elementos de James-Lange e Cannon-Bard, porém muda as coisas apenas um pouco. Em vez de ter uma reação inicial do corpo ou das áreas inferiores do cérebro seguidas do processo de avaliação, a teoria com dois fatores estabelece que as reações fisiológicas e a avaliação cognitiva ocorrem juntas, criando uma realimentação e coprodução da experiência subjetiva de uma emoção. As informações da situação e do ambiente são usadas no processo de avaliação. O despertar emocional é visto como *genérico* (não específico de uma determinada emoção) até uma avaliação ser conduzida.

Expressando-se

Quando alguém está sorrindo, está feliz? E alguém que olha furiosamente para você, infla o peito e fica com o rosto vermelho? Você pode adivinhar qual emoção ele está tendo? Claro que pode. Todas as emoções têm um componente expressivo e comunicativo que consiste em sinais verbais, expressões faciais, contato visual e outros movimentos do corpo e expressões não verbais.

Algumas pessoas acreditam que os componentes expressivos das emoções são inatos ou congênitos. O mesmo ocorre para a nossa capacidade de discernir o que alguém está sentindo ao observarmos essas expressões. Algumas expressões emocionais parecem ser universais, tais como, sorrir quando contente e franzir a testa quando triste.

A cultura na qual vivemos também tem muita relação com como e quando expressamos as emoções, inclusive quais emoções são adequadas para sentir e expressar. Certas situações colocam restrições nesses aspectos das emoções também. Geralmente, não aplaudimos e rimos em funerais e não gritamos com raiva para as pessoas quando elas não nos cumprimentam ou dão um presente.

Nossa fala expressa como nos sentimos de várias maneiras:

- **Velocidade da fala:** A velocidade de nossa fala pode aumentar ou diminuir dependendo de como nos sentimos.
- **Tom de voz:** Nosso tom de voz diz muito sobre as emoções que estamos tendo.
- **Volume:** O volume de nossa voz pode dizer muito. Quando estamos com raiva ou nervosos, falamos mais alto, por exemplo.

Injetando um pouco de diversão

Considere o seguinte experimento apresentado em Wallace e Goldstein. As cobaias da pesquisa recebem uma dose de epinefrina que ativa seu sistema nervoso simpático e engaja sua resposta de luta ou de fuga! Algumas cobaias foram informadas sobre o que faria a injeção e outras foram informadas sobre algo equivocado ou não foram informadas sobre a injeção. Então, as cobaias foram colocadas em dois grupos: um grupo em situação de raiva ou um grupo em situação de euforia. O grupo com raiva tinha de preencher um questionário ofensivo designado a deixá-las com raiva. O grupo com euforia foi colocado em um cômodo com um pesquisador que estava rindo, sorrindo e divertindo-se!

Ambos os grupos receberam a mesma droga, portanto, seus corpos produziram a mesma reação fisiológica e o mesmo tipo de despertar. Mas, eles tiveram esse despertar com a mesma emoção? O que você acha? As cobaias no grupo com raiva disseram que se sentiram com raiva e as cobaias no grupo com euforia disseram que estavam contentes. Lembre-se de que ambos os grupos tiveram o mesmo despertar fisiológico, portanto, sua emoção experimentada estava baseada nas informações fornecidas a elas pelos tratamentos ambientais aplicados na experiência genérica do despertar do sistema nervoso autônomo. Exatamente como a teoria com dois fatores previa, as cobaias rotularam aparentemente seu despertar fisiológico avaliando a situação ou o contexto.

Se você quiser parecer calmo quando estiver com raiva, faça um esforço para falar lentamente, use tons suaves e mantenha o volume baixo. Se você estiver querendo intimidar alguém, fale rapidamente, em tons duros e muito alto. Isso enviará o sinal de que você está com raiva.

Os seres humanos têm muitas emoções diferentes: medo, tristeza, elação e desgosto, para citar apenas algumas. Reserve um segundo e pense em sua vida: Quais emoções você experimenta com mais frequência? Como terapeuta, vi uma grande variedade, mas amor e ódio são dois sentimentos que ocorrem sempre – talvez mais do que qualquer outro. As pessoas desejam falar sobre querer amor, não ter amor, dar amor etc. Elas também querem expressar sua raiva em um lugar seguro, onde sabem que não sofrerão retaliação.

Próximo e pessoal com dois favoritos: Amor e ódio

O amor faz o mundo girar. Ou é o dinheiro? Seja o amor que faz o mundo girar ou não, isso não diminui o poder que ele parece exercer sobre muitos de nós. A maioria deseja amor, mesmo que não queiramos admitir às vezes. Faz bem sentir-se amado e amar outra pessoa. Acho que a maioria das pessoas teria problemas ao questionar se há amor demais no mundo.

Para aqueles que pensam que o amor é mágico, espero não acabar com a sua alegria com uma análise psicológica dele. Hatfield e Rapson identificam dois tipos específicos de amor:

- **Amor passional:** Amor intenso com uma qualidade sexual ou romântica. É o tipo de amor que Romeu e Julieta tinham um pelo outro. É o tipo de amor que você não tem por sua avó!
- **Amor companheiro:** O amor que temos pelos amigos e membros da família. Não há muita paixão nele, mas há altos níveis de ligação, comprometimento e intimidade.

Robert Sternberg criou sua teoria do amor que descreve seis formas de amor. Cada forma é diferenciada por graus variáveis de *paixão*, um desejo forte por outra pessoa e a esperança de que o sexo com ela será recompensado; *comprometimento*, a convicção de que uma pessoa estará por perto, não importando o que aconteça; e *intimidade*, a capacidade de compartilhar nossos sentimentos e pensamentos mais profundos e secretos com outra pessoa.

As seis formas de amor de Sternberg baseadas nos níveis variáveis de paixão, comprometimento e intimidade são:

- **Ligação:** Há intimidade, mas nenhuma paixão ou comprometimento nela. Uma relação com um terapeuta é um bom exemplo dessa forma de amor. Posso contar para meu terapeuta meus pensamentos e sentimentos, mas não necessariamente sinto paixão ou comprometimento por ele.
- **Paixão cega:** Aqui, há paixão, mas nenhuma intimidade ou comprometimento. Esta forma de amor é como a luxúria. É a versão colegial ou de aventura do amor.
- **Amor vazio:** Esta forma é quando você está comprometido, mas não há nenhuma paixão ou intimidade. Alguns casais casados estão comprometidos um com o outro por necessidade ou conveniência, e ficam juntos apesar da falta de paixão ou intimidade.
- **Amor ilusório:** Aqui, temos um alto nível de comprometimento e paixão, mas baixos níveis de intimidade. Romeu e Julieta pareciam estar sob o feitiço do amor ilusório. Não vejo como eles poderiam ficar íntimos quando nunca realmente tiveram uma chance de conversar.
- **Amor companheiro:** Esta forma de amor é quando você está comprometido e íntimo, mas sem paixão. Ela resume uma amizade realmente boa.
- **Amor consumado:** Acho que Sternberg usava *consumado* para descrever esta forma de amor porque é o pacote total: grande paixão, forte comprometimento e profunda intimidade. Isso tem que ser “consumado”.

As bases do amor são formadas na infância? Alguns psicólogos acham que nossas relações de amor como adultos são extensões de nossas ligações da infância. As crianças que têm ligações saudáveis, têm relações adultas mais maduras com níveis mais altos de intimidade e confiança, sentem-se confortáveis com os níveis mais altos de interdependência. As crianças que têm ligações ansiosas ou ambivalentes com as primeiras pessoas que cuidam delas podem “apaixonar-se” muito facilmente, buscando uma proximidade extrema imediatamente e reagindo intensamente a qualquer sugestão de abandono. O personagem de Glenn Close em *Atração Fatal* deve ter tido

problemas com ligações quando era criança. As crianças que evitam interação social tendem a ficar desconfortáveis com a proximidade e têm problemas ao serem dependentes dos outros em suas relações adultas.

Hatfield e Rappon propuseram que cada um de nós possui modelos de amor na forma de esquemas ou roteiros mentais. Os modelos são formados no início da vida e são revisados e solidificados com os anos quando experimentamos várias relações com as pessoas. Esses modelos formam os modos como pensamos sobre as relações e determinam quais são nossas expectativas quando entramos nas relações. Parece que muitas pessoas nos programas de namoro na TV têm alguns esquemas de amor muito interessantes por causa de algumas de suas expectativas, digamos assim, interessantes.

Existem seis esquemas de amor que se aplicam às relações românticas. Cada esquema é diferenciado pelo nível de conforto de uma pessoa com proximidade e independência, e o quanto ansiosa ela deve estar em uma relação romântica.

- **Casual:** Sem comentários. Interessada em uma relação sem problemas. Sonhe!
- **Pegajosa:** Busca proximidade (um pouco demais) e tem medo da independência. Alguém tem uma espátula?
- **Instável:** Desconfortável com a proximidade e a independência. Não consegue decidir-se. Mude o lado da moeda!
- **Segura:** Confortável com a proximidade e a independência e não apressa as coisas.
- **Leviana:** Hesitante demais com a proximidade e perfeitamente confortável com a independência. Não corra!
- **Desinteressada:** Simplesmente não está na relação.

Todos têm uma opinião sobre cada um desses esquemas de amor. É difícil julgar as pessoas que podem usar um tipo de esquema sobre outro. Diferentes esquemas parecem aplicar-se a diferentes períodos da vida, mas a maioria de nós luta para ter um esquema seguro. Se alguém achar que seu esquema está causando problemas em sua vida, a terapia é um bom lugar para trabalhar nesses casos.

Falando em casos, a raiva é um caso que merece muita atenção. Por um lado, geralmente não expressamos nossa raiva de forma saudável. Mas por outro lado, a raiva é expressa de forma inadequada e extrema todos os dias. De qualquer modo, a raiva é uma emoção natural e é tão importante em nossas relações quanto o amor.

Alguma vez você já viu uma camiseta com a frase "Não sou preconceituoso; odeio todo mundo"? Não é uma mensagem maravilhosa? Isso é o máximo dos adesivos de carro com o personagem de desenho animado, Calvin, de *Calvin e Hobbes* fazendo xixi em tudo, desde os símbolos de diferentes fabricantes de carro até o Serviço da Receita Federal. Algumas vezes, parece que vivemos em uma sociedade com muita raiva.

De onde vem a raiva? Existem muitas teorias. Uma é que a raiva é consequência de experimentar sentimentos negativos ou dolorosos. Todos os

tipos de coisas podem levar a sentimentos negativos: condições físicas desagradáveis, dor física, limites em nosso movimento e até barulhos altos. Gosto de me referir a essa teoria como "fator do mal-humor". Os médicos teorizam que ficamos com raiva quando:

- Ficamos deprimidos. As pessoas deprimidas têm mais risco de sentirem raiva. Até a tristeza e o sofrimento podem gerar sentimentos de raiva. É comum que as pessoas fiquem com extrema raiva quando alguém próximo morre.
- Somos impedidos de nos engajar em algo que queremos fazer. Sroufe propôs a existência de um sistema de *raiva*. Um tipo de sistema que funciona como uma panela de pressão. Ficamos mais frustrados quando somos impedidos o tempo todo, o que finalmente leva a experimentar a raiva com mais um bloqueio. Não há diretrizes nessa teoria sobre onde está cada um de nossos pontos de ruptura.
- Somos separados de nossa(s) figura(s) de ligação. Uma *figura de ligação* é alguém a quem nos ligamos ou com a qual formamos um forte laço emocional. A teoria é baseada na observação das reações de crianças ao serem separadas de suas mães. Essa teoria parece fazer sentido mesmo para os adultos. Alguma vez você já viu alguém ficar enfurecido quando seu parceiro deseja romper?

Embora possa ser bem destrutiva, a raiva é uma emoção válida e importante, e há alguns pontos positivos nela. A raiva pode ser bem adaptável. Pode ajudar na autodefesa e, algumas vezes, impede que alguém aja agressivamente conosco. Se alguém quiser nos magoar, algumas vezes uma demonstração de raiva de nossa parte pode fazer com que ele pense duas vezes. Lembre-se que algumas pessoas reagem à raiva com mais raiva, portanto, tenha cuidado. A raiva pode mobilizar muita energia física em um curto período de tempo. Também pode abastecer nossas ambições.

A raiva não precisa ser destrutiva, contanto que seja expressa devidamente e de modo construtivo. A pesquisa mostra que as crianças que expressam devidamente sua raiva têm menos problemas emocionais e sociais ao crescerem. Os bebês e as crianças de um a três anos, algumas vezes, usam a raiva como um sinal de que estão frustrados e de que precisam de ajuda com algo, como, por exemplo, comer.

Parte IV

Escolhendo o Caminho Certo da Aprendizagem

A 5ª Onda Por Rich Tennant

"Dizem que colocar sua cama no fogo foi um pedido de ajuda; empurrar meu carro para o lago foi um pedido de ajuda e suas notas baixas são um pedido de ajuda. Na próxima vez em que pedir ajuda, você se importaria em simplesmente pedir ajuda?"

Nesta parte...

Na Parte IV, apresento as contribuições extremamente importantes que Ivan Pavlov, o "pai" do condicionamento clássico, fez para o campo da Psicologia. Analiso rapidamente seus experimentos clássicos e forneço alguns exemplos bons (pelo menos eu acho que são bons) designados para mostrar os princípios básicos de como os humanos aprendem. Depois de falar um pouco sobre Pavlov e seus cachorros, apresento o segundo advento da teoria da aprendizagem, o condicionamento operante. Forneço algumas definições básicas que cobrem o conceito e mais exemplos interessantes. Bem, talvez eles não sejam tão estimulantes, mas ainda assim são muito bons.

Capítulo 8

Os Cachorros de Pavlov

Neste Capítulo

- Condicionamento facilitado
- Ensinando novos truques a um velho cachorro
- Fazendo conexões

Você alguma vezes já pensou por que fica com vontade de comer pizza quando a campainha da porta toca? Se não, uma empresa de pizza gastou muito dinheiro em uma campanha publicitária que não parece estar funcionando. Por que você teria vontade de comer pizza quando a campainha toca? O comercial apresenta ao telespectador imagens de uma pizza, com queijo derretido e um pepperoni esplêndido. Isso deve estimular seu apetite pelo menos um pouco. Então, uma campainha toca e o entregador de pizza está à sua porta. A pessoa da pizza deseja que você pense em pizza quando ouve sua campainha tocar! Como eles estão tentando fazer isso?

Mudar o foco da pizza para a Filosofia por um segundo pode revelar o gênio dos fabricantes de pizza em questão. Há centenas de anos, um grupo de filósofos britânicos tentava entender a natureza do pensamento. Eles consideravam o pensamento como sendo uma sucessão de ideias integradas que se reúnem através da experiência. Duas experiências sensoriais quaisquer que ocorrem juntas ficarão associadas uma à outra. Quando uma experiência ou um evento ocorre, o outro ocorre automaticamente. Esses filósofos britânicos chamaram esse processo de *aprendizagem associativa* porque os eventos são associados entre si simplesmente por ocorrerem um com o outro. Sempre que entro na autoestrada, pego tráfego. Autoestrada -> tráfego. Eles ocorrem juntos. Estão associados!

Para as associações se formarem, elas devem seguir duas regras muito importantes:

- **Contiguidade:** As associações são formadas apenas quando os eventos ocorrem juntos. Por exemplo, fico deprimido quando acordo na segunda-feira de manhã e penso em voltar a trabalhar. Portanto, para mim, o trabalho e acordar na segunda ficaram associados.

- **Frequência:** Quando mais dois (ou mais) eventos ocorrerem juntos, mais forte é a associação.

O gênio por trás dos comerciais de pizza deve ter estudado os associacionistas britânicos. Ou pode ter aprendido sobre a aprendizagem associativa na aula de Psicologia. Os comerciais tentam usar a lei da contiguidade para fazê-lo associar o som de uma campainha com estar com vontade de comer pizza. Assim, sempre que a campainha tocar, você pensará: "Vamos pedir uma pizza" porque estará com vontade de comê-la.

Baba de Cachorrinho

Um título bem nojento, hein? Como você se sentiria se fizesse uma pesquisa sobre os padrões de saliva dos cachorros? Pessoalmente, eu preferiria ir ao dentista. É a minha opinião. Mas um homem corajoso, o psicólogo russo Ivan Pavlov, foi capaz de fazer o serviço. Pavlov realmente estava estudando a digestão dos cachorros quando ficou interessado em como a apresentação da comida ativava automaticamente a resposta de salivação nos cachorros que ele estava estudando. Ele achou que a formação de saliva era automática.

Experimente. Pense em algo realmente saboroso e veja se sua boca enche d'água automaticamente. Encheu? Deve ter enchido porque a salivação é uma resposta reflexiva à comida. É o modo do corpo se preparar para receber comida. A saliva ajuda a quebrar a comida em partes digestíveis.

Pavlov construiu um dispositivo para coletar a saliva diretamente das glândulas salivares dos cachorros quando elas começavam a funcionar. Então, ele pôde medir quanta saliva os cachorros produziam reflexivamente. Imagine um cachorro amarrado em uma gaiola com um tubo anexado às suas glândulas salivares e este cientista louco contando cada gota. Nem mesmo Hollywood poderia ter proposto uma cena mais excêntrica.

Neste ponto, Pavlov provavelmente ficou contente com sua pesquisa, mas, um dia, ele notou algo estranho – os cachorros salivavam algumas vezes mesmo quando a comida não era apresentada. O que estava acontecendo? Alguma outra coisa estava causando a salivação? Pavlov propôs uma explicação associacionista. Os cachorros tinham aprendido a associar outros estímulos à comida. Mas, o quê? Pavlov conduziu uma série inteira de experimentos para descobrir como os cachorros tinham aprendido a associar automaticamente estímulos que não eram comida de um modo que produzisse a salivação. Um experimento típico foi assim:

1. Pavlov colocou seus cachorros em suas gaiolas com tubos de saliva anexados às suas glândulas salivares.

2. Ele tocou uma campainha e observou se os cachorros salivavam ou não. Ele descobriu que não.

3. Então, ele tocou a campainha, esperou alguns segundos e, então, apresentou comida aos cachorros. Eles salivaram.

4. Ele repetiu a campainha junto com a apresentação de comida várias vezes. Essas correspondências são chamadas de tentativas.

5. Depois de Pavlov ficar satisfeito com várias tentativas, ele apresentou apenas a campainha, sem comida.

6. Ele então descobriu que a campainha por si só produzia a salivação.

Condicionando respostas e estímulos

A descoberta de Pavlov ficou conhecida como *condicionamento clássico*. Depois de conduzir seus experimentos, ele descreveu quatro componentes necessários no condicionamento clássico:

- **Respostas não condicionadas (RNC):** Os cachorros de Pavlov salivavam automática ou reflexivamente quando viam comida. Eles não tiveram que aprender ou ser condicionados a salivarem na presença de comida. Pavlov chamou essa resposta de resposta não condicionada ou não aprendida. Aconteceu sem o aprendizado. As empresas de pizza contam com a imagem de suas pizzas saborosas para automaticamente fazer com que você sinta vontade de comer pizza. Provavelmente, é uma aposta bem segura, a menos que você tenha acabado de ter um bom jantar. É por isso que as empresas de pizza geralmente não mostram comerciais depois da hora do jantar – geralmente, elas mostram os comerciais antes ou durante o jantar.
- **Estímulos não condicionados (ENC):** A comida que Pavlov apresentava para o seu cachorro é chamada de *estímulo não condicionado*. O ENC é a coisa que causa ou produz a resposta não condicionada. Comida -> Salivação. Fácil!
- **Estímulos condicionados (EC):** A campainha que Pavlov tocou em um experimento típico é chamada de estímulo condicionado. Foi *condicionada* ou associada à comida através do processo de tentativas de correspondência. A ideia é que depois de bastante experimentos, o estímulo condicionado produzirá a resposta desejada por si só.
- **Respostas condicionadas (RC):** Como o EC produz a RNC por si só, a resposta desejada é chamada de resposta condicionada. Na forma simbólica, parece algo como a Tabela 8-1.

Tabela 8-1 Condicionamento clássico

Número de tentativas		*Estímulos*
	ENC → RNC	(a comida produz automaticamente salivação)
1	EC + ENC → RNC	(campainha + comida produz salivação)
2		(campainha + comida)
3		(campainha + comida)
...		(campainha + comida mais algumas vezes)
10	EC → RC	(somente a campainha produz salivação)

Ficando extinto

O poder do condicionamento clássico é muito impressionante. Pense – se você unir devidamente dois estímulos juntos, o EC finalmente fará o serviço sozinho. Mas quando a união para e o EC está produzindo a resposta por si só, o poder do EC finalmente desaparece. Se um EC for apresentado bastante vezes sem o ENC, o EC finalmente irá parar de obter a RC. Este fenômeno é chamado de *extinção* e é um modo de inverter o processo do condicionamento clássico. Por exemplo, os cachorros de Pavlov aprenderam a salivar com o som de uma campainha. Mas, se a campainha continuasse a ser apresentada sem nenhuma entrega de comida, os cachorros finalmente parariam de babar com a campainha.

Mas espere, há mais! Algo ainda mais interessante acontece se o ENC é reintroduzido algum tempo depois da extinção – a *recuperação espontânea*. Neste ponto, a habilidade do EC em obter a resposta retorna e, mais uma vez, o EC é capaz de obter a RC. Portanto, você pode usar o condicionamento clássico para ensinar novos truques a um velho cachorro e pode inverter o processo através da extinção. Com essa habilidade, você nunca será o cara chato da festa sentado no canto. Poderá surpreender seus novos amigos com truques de condicionamento clássico.

Eis algo a se tentar, só para o caso de você está pensando em testar o condicionamento clássico por si mesmo.

1. Reúna algumas pessoas – família, amigos, colegas de trabalho, qualquer um. Pegue alguns pacotes de suco de limão em pó. Isso é realmente azedo sem açúcar. Dê um pacote a cada participante.

2. Peça às pessoas que você reuniu para colocarem seus dedos na limonada e lamberem. (Este é o ENC). Peça-lhes para observar se suas bocas encheram d'água. Elas devem ter enchido. Se não, pegue alguns babadores melhores.

3. Então, escolha um EC (uma campainha, luz, assobio, qualquer coisa). Faça o processo de unir a campainha (ou qualquer outro EC escolhido) com experimentar a limonada (EC -> ENC -> RNC sempre). Depois de 10 a 20 tentativas, realize algumas tentativas onde você apresenta apenas o EC e pede aos participantes para observarem se suas bocas encheram d'água. Elas devem ter enchido! Esse é o condicionamento clássico. Você também pode lidar com a extinção e a recuperação espontânea se quiser.

Mais um modo de inverter os efeitos do condicionamento clássico vale a pena ser mencionado. Você conduziu o teste da limonada e ensinou com sucesso seus pavlovianos a babarem com o som de uma campainha tocando. Se você quiser inverter o efeito, escolha outro SNC que produza alguma outra resposta (RNC) e condicione classicamente a campainha (EC) ao novo ENC. Este processo é chamado de *contracondicionamento*.

O contracondicionamento funcionará especialmente bem se o novo ENC produzir uma resposta que seja incompatível com a antiga RC. Se a antiga RC foi uma boca cheia d'água, talvez você possa pegar um novo ENC que produza uma boca seca. Não sei o quê – talvez, comer areia. Garanto que se você condicionar classicamente a campainha a comer areia, a campainha terá muitos problemas, a partir deste momento, para produzir a antiga RC, encher a

boca d'água. A menos, claro, que você inverta o processo todo de novo. Porém, lembre-se de que você precisa dar às pessoas um intervalo de tempos em tempos, e eu não recomendaria a demonstração de comer areia como um jogo de salão.

Generalizando e discriminando

Você pode estar pensando: "Grande coisa. Posso ensinar meus cachorros a salivarem com uma campainha, e daí?". O condicionamento clássico é realmente um fenômeno muito importante em termos de sobrevivência humana. Ajuda-nos a aprender as coisas simplesmente por associação, sem esforço, e isso pode ser muito vantajoso. Depois de termos associado um EC a um ENC a ponto do EC produzir a RC, podemos expandir automaticamente esse aprendizado através de um processo conhecido como *generalização*.

A generalização ocorre quando respondemos a algo parecido ao EC, o qual irei chamá-lo de EC-2, e uma RC é produzida, mesmo que nunca tenhamos aprendido a associar o EC-2 ao ENC original. Por exemplo, se você aprender a associar certos gestos faciais, como, por exemplo, um resmungo ou um desprezo, à violência final, então, o resmungo ou o desprezo (EC) produzirá medo (RC), apesar de apenas uma mão cerrada ou uma ameaça verbal (ENC) ter provocado medo (RNC) no passado. Então, você pode generalizar a partir do resmungo do EC e ter medo, conectando o contato visual direto e não advertido (EC-2). Essa generalização pode salvar sua pele. A generalização ajuda a nos adaptarmos, pois aplicamos o que aprendemos às novas situações.

Contudo, a generalização pode sair pela culatra. Se, por exemplo, eu fosse atacado por um *pit bull* preto, então, poderia ficar com medo sempre que visse qualquer tipo de cachorro preto, mesmo um *chihuahua*. Outro exemplo vem das experiências traumáticas dos veteranos de guerra que sofrem de estresse pós-traumático. Se eles foram expostos a explosões altas e armas de fogo pesadas, e desenvolveram uma forte reação de medo a esses eventos, esses indivíduos poderão reagir igualmente quando ouvirem uma contraexplosão de motor de carro ou algum outro barulho alto. Isso pode tornar a vida bem difícil, considerando que muitas pessoas vivem em áreas urbanas com muitos barulhos altos.

Quando começamos a generalizar com exagero o que aprendemos, nos em um processo conhecido como *discriminação*. Precisamos saber como *discriminar* ou dizer a diferença entre os estímulos – entre uma arma de fogo e uma explosão de motor de um carro, por exemplo. A discriminação é aprendida quando um EC-2 (3, 4 etc.) é apresentado bastante vezes sem obter uma resposta. Assim, aprendemos que apenas o EC, e não o EC-2, produzirá necessariamente a RC.

Regras de Condicionamento!

Tudo isso parece fácil, não é mesmo? Você associa algumas coisas e uma finalmente começa a fazer o trabalho da outra. Até então, o processo é muito simples, mas algumas regras específicas devem ser obedecidas para impedir que esse procedimento relativamente simples de condicionar acabe tornando-se uma tarefa impossível.

A *contiguidade* é absolutamente requerida para que o condicionamento clássico ocorra. E se Pavlov tivesse apresentado a campainha (EC) depois de ter apresentado a comida (ENC)? E se ele tivesse apresentado a campainha 15 minutos antes da comida? O EC deve vir antes do ENC para formar a associação.

Cada uma dessas perguntas apresenta um tipo de condicionamento que não é realmente uma técnica de condicionamento muito boa. Se Pavlov apresentasse o ENC antes do EC, um processo conhecido como *condicionamento retroativo*, os cachorros não teriam feito nenhuma associação ou uma associação extremamente fraca. Se ele apresentasse a campainha bem antes da comida, um processo conhecido como *condicionamento do sinal*, os cachorros novamente teriam formado uma associação fraca, se formassem.

O melhor modo de assegurar que uma associação forte seja formada é

- Apresentar o EC logo antes do ENC e manter o EC "por perto", até que o ENC apareça. Assim, o EC será visto como contínuo ao ENC.
- Conduzir muitas tentativas com o EC e o ENC associados com frequência. A força da associação é um produto direto da frequência da correspondência.
- Selecionar um EC forte ou intenso. Uma luz forte condiciona mais facilmente do que uma indistinta. Uma campainha alta condiciona mais facilmente que uma fraca. Se você quiser que o seu EC produza a RC, forneça-lhe alguma energia.

Continuando com a Contiguidade

Novamente, não quero levá-lo a pensar, erradamente, que tudo que você tem a fazer é apresentar com frequência um EC antes de um ENC e obterá um condicionamento clássico sem problemas.

A regra da contiguidade afirma que se dois estímulos forem contíguos, uma associação irá formar-se. Realmente poderia ser simples assim, se não fosse um aluno de faculdade irritante chamado Robert Rescorla.

Rescorla questionou se a contiguidade era suficiente. Talvez, ele achasse que tudo parecia simples demais. Ele propôs que outra regra fosse adicionada à lista, a regra da *contingência*. A ideia de Rescorla era que um EC não tem que ser apenas contíguo a um ENC, também tem que ser um indicador preciso do ENC. Se o EC fosse apresentado aleatoriamente (1 minuto, 7 minutos, 2 minutos etc., por exemplo) com o ENC, o EC não seria um indicador muito bom do ENC. O aprendiz (animal ou humano) não ganharia o poder de prever ao experimentar o EC. O EC tem que ser apresentado com o ENC de um modo que o aprendiz possa antecipar, com um bom grau de certeza, que o ENC logo virá.

Adicionar uma outra regra às necessidades do condicionamento clássico é uma bela façanha para um aluno de faculdade. Mas Rescorla não tinha terminado. Posteriormente, ele e outro psicólogo, Allan Wagner, fizeram outra contribuição enorme para a teoria da aprendizagem. O modelo Rescorla-Wagner (1972) simplesmente estabelece que para um EC ser efetivo ao máximo, ele deve ser inesperado. O processo de aprendizagem depende do elemento surpresa. Se esperarmos o ENC sempre que virmos o EC,

aprenderemos a associá-lo devidamente, mas, com o tempo, a força da associação atingirá um máximo. A força aumentará drasticamente no primeiro momento e, então, estabilizará quando a novidade do EC desaparecer e ficar mais "esperável". Portanto, o poder ou a força de uma associação é uma função da quantidade de surpresa. Quanto mais desconhecido for o ES, mais forte será a associação.

Jogando um Osso para Você: Por que Isto Funciona?

Neste ponto, você sabe como realizar o condicionamento clássico e sabe as regras que devem ser seguidas para fazê-lo. (Se não, verifique as seções anteriores neste capítulo.) Certamente, o condicionamento clássico é útil. Podemos aprender sobre o nosso ambiente de forma que nos tornemos mais adaptáveis e capazes. Mas, por que isso funciona? Por que somos capazes de associar os estímulos não relacionados anteriormente entre si?

Pavlov acreditava que a ativação simultânea de duas áreas distintas no cérebro forma associações entre um EC e um ENC. Essa ativação resulta na formação de um novo "caminho" entre os novos centros, um tipo de fio de telefone sendo esticado entre duas casas desconectadas anteriormente. Quando o EC é ativado, o ENC "obtém uma chamada" que é possível através desta nova conexão.

Clark Hull apresentou uma descrição alternativa. Ele achava que a associação formada é, de fato, entre o EC e a RNC, que, então, torna-se a RC. Os cientistas são mais criativos quando descobrem como fazer duas teorias diferentes competirem entre si ao prever o resultado de um experimento. Sua criatividade é necessária para inventar um teste experimental crítico. Holland e Staub começaram a testar essa teoria. Eles condicionaram ratos usando barulho e bolas de comida.

Segundo Pavlov, os ratos aprenderam a associar o barulho à comida. Mas, Holland e Staub opuseram a ideia de Pavlov à de Hull – eles tentaram tornar a comida um ENC pouco atraente. Eles colocaram os ratos em um prato giratório de discos, girando-os para deixá-los com náuseas. Depois de fazer isso por um tempo, eles apresentaram o barulho de novo e os ratos não responderam a ele.

Pavlov achava que a conexão original era entre o barulho e a comida. Mas, Hull previu que desvalorizar o ENC não faria diferença na resposta dos ratos, uma vez que ele achava que a associação crítica formava-se entre o barulho (EC) e o ato de comer (RNC). Contudo, fez uma diferença. A teoria de Hull estabelecia que a associação era entre o barulho e a resposta, comer. Girar os ratos no prato giratório e tornar a comida menos atraente como resultado não deveria ter feito diferença, segundo Hull. Hull estava errado. Deve haver uma conexão em algum lugar entre o EC e o ENC. Não pode ser excluído do circuito.

Portanto, Pavlov é o astro! Não é apenas uma tradição rígida. Realmente tem um valor de previsão. O aprendizado não para aqui. Verifique o Capítulo 9 para ter novas aventuras ao aprender sobre o aprendizado.

Capítulo 9

Os Gatos de Thorndike e os Ratos de Skinner

Neste Capítulo

- Pegando condicionamento
- Reforçando o comportamento
- Punindo o culpado
- Lutando contra a extinção
- Agendando recompensas

Os atletas são algumas das pessoas mais supersticiosas que existem e apenas os apostadores podem superá-los nesta categoria. Quando eu jogava beisebol na faculdade, tinha um membro do time, um arremessador, que vestia a mesma camiseta sem lavar enquanto estivesse ganhando. Alguns de nós esperávamos perder para que ele lavasse a sua camiseta. Outros atletas têm amuletos, fazem rituais ou engajam-se em rotinas elaboradas para se manterem vivos por um período ou continuarem ganhando.

Eu tinha algumas superstições. Não podia tirar a sujeira de apenas uma de minhas travas com o meu bastão. Tinha que tirar das duas, mesmo que a outra estivesse limpa. E quando corria no campo, nunca pisava na linha pintada. Os outros jogadores nunca me questionavam sobre minhas superstições, eles tinham seus próprios hábitos estranhos. Quando comecei a estudar Psicologia, comecei a imaginar de onde vinha isso. Onde aprendi que se pisasse na linha pintada teria uma partida ruim? Em algum momento, devo ter pisado na linha e, então, tive uma partida ruim. Vi uma conexão entre o que fiz (pisado na linha) e o que aconteceu comigo (tive uma partida ruim). Fiz uma conexão entre meu comportamento e uma consequência, neste caso, uma consequência negativa. Os psicólogos chamam isso de *aprendizagem supersticiosa*.

Quando uma conexão real existe entre o que fazemos e uma determinada consequência que se segue, seja ela positiva ou negativa, um tipo específico de aprendizagem ocorre. Aprendemos que quando fazemos A, a ação é seguida por B. Os psicólogos comportamentais ou da aprendizagem consideram toda a aprendizagem um processo de *condicionamento*, um tipo de aprendizagem na qual uma associação entre os eventos é feita.

No Capítulo 8, apresento o *condicionamento clássico*, um tipo de aprendizagem na qual dois eventos ficam associados entre si. Neste capítulo, analiso o *condicionamento operante*, a aprendizagem na qual um evento importante segue necessariamente uma resposta específica. Eu sei, eu sei – isso parece jargão. Tente pensar sobre isso da seguinte forma:

Todo mês sou pago pelo meu trabalho. Sou pago apenas para me sentar e ocupar espaço? Não, sou pago para realizar as tarefas do meu trabalho, para trabalhar. Faço algo e alguma coisa acontece. Trabalho e sou pago. Eu trabalharia se não fosse pago? Provavelmente não, por duas razões. Primeiro, tenho coisas melhores a fazer com meu tempo do que trabalhar de graça. (Os devedores do meu cartão de crédito não ficariam muito contentes comigo também.) Segundo, de acordo com a teoria do condicionamento operante, trabalho *porque* sou pago. O "algo" que segue meu comportamento de trabalho é uma recompensa, uma consequência positiva. David Lieberman, em 1993, afirmou que o condicionamento operante tem esse nome porque as respostas *operam* no ambiente de um modo que produz uma consequência.

O condicionamento operante ocorre à nossa volta, em nossas casas, assim como no local de trabalho. Os pais usam recompensas ou o condicionamento operante para que seus filhos façam seu trabalho de casa. As seguintes seções veem de perto como funciona o condicionamento operante.

Abraçando os Gatinhos Sensacionais de Thorndike

A partir da introdução, você pode ver que quando faço algo, alguma coisa acontece. Então, o que acontece? Continuo trabalhando todo mês, de modo que o salário que tenho deve estar tendo um efeito sobre mim. Voltando a 1911, Edward Thorndike criou uma teoria conhecida como *lei do efeito*, que abordava a ideia de uma consequência tendo um efeito sobre o comportamento.

Thorndike decidiu investigar este fenômeno fazendo uma pesquisa com gatos. Ele construiu uma *caixa-problema feita* de um caixote de madeira com ripas espaçadas e uma porta que podia ser aberta por um mecanismo especial. Ele colocou um gato faminto dentro da caixa e fechou a porta. Então, colocou um pouco de comida em um prato fora da caixa, o qual o gato podia ver através das ripas do caixote. Parece cruel, não é? O gato tentava pegar a comida através das ripas, mas a comida estava fora do seu alcance. O único modo de o gato pegar a comida era através de Thorndike ou abrindo a porta.

Sabemos que Thorndike não iria abrir a porta; ele estava conduzindo um experimento. O gato tinha que descobrir como abrir a porta sozinho. Não sei quanto a você, mas não vejo muitos gatos por aí abrindo portas. O que ele fez? É um suspense, não é? O que nosso gatinho herói fará? Ele abrirá a porta e se alimentará vorazmente da comida que está além de seu alcance? Ou encontrará a morte nas mãos de um psicólogo perverso? Fique ligado...

De qualquer modo, o gato tinha que descobrir sozinho e Thorndike era um homem paciente. Ele esperou e observou, esperou e observou. O gato andava pela caixa, esticava sua patinha, miava, saltava nas paredes e agia de várias

maneiras aleatórias dentro da caixa. Mas, então, algo notável aconteceu. O gato, sem querer, alcançou a trava que estava mantendo a porta fechada e ela se abriu milagrosamente! O gato foi comer e todos viveram felizes para sempre.

O que Thorndike aprendeu com o seu pequeno experimento? Nada, ele não tinha acabado ainda. Ele colocou o pobre gato de novo na caixa para agir de novo. Tudo bem, certo? O gato sabia o que fazer – só atingir a trava. Mas quando voltou para a caixa, o gato agiu como se não soubesse que tinha alcançado a trava para abrir a porta. Ele começou a agir da mesma maneira aleatória novamente.

Não tenha medo, nosso gato dedicado finalmente apertou a trava sem querer de novo e foi recompensado mais uma vez tendo acesso à comida. Thorndike continuou realizando esse experimento várias vezes e fez uma observação notável. O tempo que o gato levava para descobrir que a trava era a chave ficou cada vez mais curto com cada experimento subsequente. Por que o gato estava ficando mais rápido? Thorndike sugeriu que a comida ajudava o gato a aprender a associação entre apertar a trava e escapar.

Sua lei do efeito estabelece: "Das várias respostas dadas na mesma situação, aquelas que são acompanhadas ou seguidas de perto pela satisfação do animal serão, com outras coisas sendo iguais, mais firmemente conectadas à situação, de modo que, quando ela (a satisfação) ocorrer, elas (as respostas) muito provavelmente retornarão... Quanto maior a satisfação... maior a força... da ligação". Basicamente, a consequência de conseguir comida serviu como uma recompensa para aprender a abrir a caixa. O comportamento de abertura da caixa era como o meu serviço e a comida era como o meu salário.

Voltando à minha pergunta original sobre o fato de meu salário ter um efeito sobre mim ou não – eu continuo trabalhando, exatamente como os gatos de Thorndike continuam abrindo a caixa para conseguirem comida. Portanto, a consequência de minha ação realmente me leva a realizar essa ação de novo.

Conduzindo os Ratos com Reforços

Quando uma consequência de uma ação ou evento aumenta a probabilidade de que o evento ou a ação ocorra de novo, chamamos essa consequência de *reforço*. É como uma recompensa e sabemos que quando somos recompensados, geralmente fazemos aquilo para o qual recebemos a recompensa de novo. O condicionamento operante é sobre os efeitos que os reforços têm no comportamento.

B. F. Skinner, um dos psicólogos comportamentais mais famosos, seguiu os passos de Thorndike ao usar animais para investigar o condicionamento operante. Ele construiu uma caixa com uma alavanca dentro, chamada *caixa Skinner*. Quando um animal pressionava a alavanca, uma bolinha de comida caía de um alimentador dentro da caixa. Skinner queria ver se os ratos colocados na caixa podiam aprender a pressionar a alavanca para receber comida.

Esta tarefa era muito mais difícil do que se pode pensar. Os ratos não estão acostumados a pressionar alavancas para conseguirem comida. Skinner teve que facilitar um pouco o processo com um procedimento conhecido como *modelagem*, recompensando as aproximações bem-sucedidas do objetivo.

Skinner recompensava os ratos com comida por realizarem um comportamento que estava próximo, mas não exatamente, da resposta requerida. A modelagem foi feita gradualmente para que os ratos finalmente atingissem o ponto onde pressionassem a barra e recebessem seus reforços de comida. Depois dos ratos entenderem, eles aprenderam a pressionar a barra para terem comida, do mesmo modo que os gatos de Thorndike aprenderam a abrir a porta. A ideia por trás das ações era a mesma também. Os ratos aprenderam porque a recompensa da comida "ensinou-lhes" a pressionar a barra.

Os gatos de Thorndike e os ratos de Skinner aprenderam porque foram recompensados com comida. A comida é uma recompensa poderosa para os animais, mas é apenas um tipo de reforço. Qualquer coisa que aumenta a probabilidade de que um comportamento ocorra de novo pode ser usada como uma recompensa ou um reforço. Poderia ser comida, dinheiro, recesso ou férias.

Tipos de reforços

Existem dois tipos básicos de reforço:

- **Reforço positivo** é o uso de qualquer reforço que aumente a probabilidade de que um comportamento ocorrerá de novo.
- **Reforço negativo** ocorre quando a remoção dos estímulos nocivos leva a uma probabilidade aumentada de que um comportamento ocorrerá de novo.

Novamente, a ideia básica do condicionamento operante é que os comportamentos que são reforçados (positiva ou negativamente) têm mais probabilidade de ocorrer de novo. Mas isso é verdadeiro para todos os reforços? Todos os reforços criados são iguais? Se Skinner desse aos ratos cinco dólares sempre que eles pressionassem a alavanca, eles ainda teriam aprendido a resposta? Provavelmente não. Existem diferenças entre os reforços e elas determinam o impacto que os reforços têm nas respostas. Nem todas as consequências são recompensadoras ou reforçam.

Dois tipos de reforços positivos são eficazes:

- **Reforços primários** são recompensas que não requerem modelagem ou treinamento prévio para serem eficazes. A comida ou sensações físicas de prazer podem ser exemplos. David Premack, em 1971, propôs a ideia interessante de que os reforços primários podem ser identificados vendo o que as pessoas mais fazem com o seu tempo. Se elas passam muito tempo vendo televisão, andando de bicicleta ou dormindo, essas atividades podem ser consideradas reforços primários. Seu *princípio Premack* estabelece que as respostas de alta probabilidade podem ser usadas para reforçar as respostas com probabilidade inferior. É como usar sorvete para fazer seu filho comer seus legumes. Se eles quiserem sorvete (resposta com alta probabilidade), comerão seus legumes (resposta com baixa probabilidade).
- **Reforços secundários** são coisas que se tornam reforços através da experiência e da aprendizagem. Este resultado acontece associando o

- reforço secundário a um reforço primário, usando os mesmos princípios do condicionamento clássico (veja o Capítulo 8). Os treinadores de golfinhos apitam quando recompensam os golfinhos com peixe. Com o tempo, os golfinhos associam o apito à comida e o apito é o reforço por si só. No entanto, segundo David Lieberman, algumas pessoas questionam que o apito é apenas um sinal e não um substituto da comida. A pesquisa ainda não é conclusiva sobre este assunto.

Depois de entender o que alguém ou algo considera como reforço, podemos começar a influenciar seu comportamento recompensando-o pelo desempenho das devidas respostas. Por exemplo, considere um gerente de escritório que está tendo problemas para fazer com que seus funcionários voltem do almoço na hora certa. O que ele pode fazer? Primeiro, ele tem que descobrir qual é o reforço deste grupo ou de cada indivíduo. Então, tem que começar a recompensar qualquer pessoa que realize o comportamento desejado, voltando do almoço na hora. Ele poderia dar-lhes pequenos presentes, dinheiro ou adesivos com uma carinha sorridente.

Volte ao reforço negativo por um segundo. Ele confunde muitas pessoas. Como pode a retirada ou a remoção de um estímulo nocivo aumentar a probabilidade de um comportamento? Alguma vez você já teve um novo bichinho de estimação em sua casa ou apartamento que não parava de choramingar enquanto você estava tentando dormir? Se você o manteve em outro cômodo ou na garagem, provavelmente levantou e saiu para ver qual era o problema. O que aconteceu quando foi até o bichinho? Ele parou de chorar. Então, você voltou para a cama e aposto que o choro o acordou dez minutos depois.

O problema é que o *seu* comportamento está sob controle do reforço negativo. O choro do bichinho é um estímulo nocivo (e chato). Quando você vai para a garagem, o choro para, aumentando a probabilidade de que você continuará indo até a garagem sempre que o bichinho chorar. Você está sendo reforçado negativamente por ir à garagem – sem mencionar que seu bichinho conseguiu um reforço positivo pelo choro! Quem está no controle da situação, o bichinho ou você?

No exemplo do gerente de escritório, se o chefe gritar com os funcionários sempre que eles retornarem tarde do almoço, eles poderão começar a voltar na hora só para tirar o gerente de seus pés. Este é outro exemplo de reforço negativo.

Hora do reforço

E se o gerente de escritório esperar até o final do ano na festa de Natal para reforçar os trabalhadores pontuais? Existe a possibilidade de eles já terem esquecido sobre todos os incidentes e aceitarem o presente, sem experimentarem qualquer efeito do reforço.

A pesquisa de G.R. Grice e K.W. Spence mostrou que o reforço deve ocorrer imediatamente ou o mais rapidamente possível, resultando na resposta desejada. Se você esperar demais, a conexão entre a resposta e a consequência do reforço será perdida. Os gatos de Thorndike nunca teriam saído de suas caixas se tivessem recebido um *voucher* de comida para serem compensados por sua próxima visita à Comida para Gatos Deluxe.

Rato mau! Muito mau!

Os reforços positivos e negativos são consequências que mais provavelmente aumentarão o comportamento. Mas, e a outra consequência, a *punição*? A punição é qualquer consequência que diminui a probabilidade de uma resposta. Um tipo de punição é a direta – a introdução de algo nocivo ou aversivo. Outro tipo de punição, *punição negativa*, envolve remover algo do reforço, como tirar a bicicleta de uma criança.

Usamos a punição para influenciar o comportamento das pessoas o tempo todo. O gerente de escritório do exemplo de reforço podia ter simplesmente punido seus funcionários por chegarem atrasados. Os pais punem os filhos. O tribunal pune os criminosos culpados. As empresas de cartão de crédito punem as pessoas por pagamentos atrasados. A punição está à nossa volta.

Sei que muitos de nós usamos a punição. Também sei que as pessoas criticam muito os pais jovens por nunca punirem seus filhos como uma explicação para o comportamento ruim. "O que essa criança precisa é de uma boa surra". Algumas vezes, os pais modernos refutam com uma afirmativa de que a punição não funciona. Será?

A punição, de fato, pode ser um meio muito forte e eficaz para conter um comportamento, mas lembre-se de algumas coisas.

- A punição deve ser a forma menos intensa necessária para produzir a resposta desejada. Contudo, a punição não deve ser suave demais, pois, se você tentar aumentá-la gradualmente, o recipiente poderá ficar acostumado com cada aumento subsequente. A punição intensa é problemática também. Para a punição ser eficaz por um longo período de tempo, você deve aumentar sua intensidade.
- Para ser eficaz, a punição tem que ocorrer o mais próximo possível da resposta sendo punida. Se eu esperar três semanas para punir meus filhos por quebrarem a lâmpada, eles ficarão totalmente sem pista do motivo de eu os estar punindo e não terá absolutamente nenhum efeito.
- A punição também deve ser firme, consistente e acompanhada de explicações claras do motivo da punição estar sendo administrada.

Naturalmente, muitas pessoas ficam desconfortáveis com a ideia de infligir dor ou sofrimento a outra pessoa para alterar o seu comportamento. O uso da punição pode ter algumas consequências negativas.

- O medo pode dar resultado. Quando as pessoas são punidas com eficiência, elas podem aprender a antecipar uma futura punição e podem desenvolver uma grave ansiedade enquanto esperam que a próxima coisa ruim aconteça. Isso pode ter um efeito destruidor em suas vidas, algumas vezes levando à fuga e à apatia.
- A agressão pode ser outra consequência infeliz da punição. Trabalhei com cadeias e prisões, e vi homens se tornando mais furiosos, mais agressivos e até com medo como resultado das condições cruéis que eles enfrentam quando encarcerados. Quando chega o momento de eles serem soltos e enfrentarem o mundo de uma maneira regenerada, eles ficam incapazes e institucionalizados, geralmente incapazes de fazer a transição para o mundo externo.

Desaparecendo da face do comportamento

O que aconteceria se de repente eu parasse de dar reforço depois do aumento bem-sucedido da ocorrência de um comportamento? O comportamento finalmente cessaria, dependendo da frequência com a qual foi reforçado. Asseguro que se eu parasse de ser pago pelo trabalho, meu comportamento de trabalho cessaria e provavelmente não duraria muito tempo também. Este fenômeno é chamado de *extinção*, a cessação de um comportamento depois da remoção de um reforço. Exatamente como a punição, a extinção é usada como um método para impedir que um comportamento ocorra de novo. O Capítulo 8 tem mais informações sobre a extinção.

Agendando o reforço

Alguma vez você já pensou sobre o motivo das pessoas continuarem voltando a lugares como Las Vegas e Atlantic City o tempo todo para doarem seu dinheiro ao fundo de expansão dos cassinos? O ponto principal do jogo é que o grande vencedor é a casa, o cassino. Mas, as pessoas não conseguem ficar longe. A última vez que estive em Vegas, realmente aproveitei os cassinos e os *resorts* de vários milhões de dólares. Acho que os apostadores agradecem por isso.

As pessoas continuam voltando por causa de algo chamado *programa de reforço*, um programa ou uma determinação para quais respostas reforçar e quando reforçá-las. Existem quatro programas diferentes de reforço, cada um com diferentes efeitos na resposta em questão.

- Proporção fixa
- Proporção variável
- Intervalo fixo
- Intervalo variável

Talvez, a forma mais comum de reforço seja chamada de *reforço contínuo*. Isto envolve reforçar um comportamento sempre que ele ocorre. Sempre que puxo a alavanca da máquina, venço! Sim, está certo, eu quero. O reforço contínuo é bom para a fase de modelagem da aprendizagem ou para o que é chamado de *fase de aquisição*. Sempre que estou aprendendo um novo comportamento, irei levar um tempo para aprendê-lo. O reforço contínuo ajuda-me a aprender mais rapidamente. O problema com o reforço contínuo, porém, é que ele acaba rapidamente. Se eu sou reforçado sempre que volto a trabalhar na hora depois do almoço, no minuto em que meu chefe parar de me reforçar, irei parar de voltar na hora.

Contudo, a maioria dos reforços em nosso mundo é mais intermitente e esporádica. Naturalmente, não vencemos sempre que puxamos a alavanca na máquina caça-níqueis. B.F. Skinner não projetava caça-níqueis; B.A. Loser, o psicólogo comportamental de cassinos, sim. O reforço em uma base menos frequente é chamado de *reforço parcial*. Existem dois tipos de programas de reforço parcial, cada um sendo dividido mais detalhadamente pela previsão e pelo caráter aleatório nos quais os reforços ocorrem.

- O primeiro tipo de reforço parcial é chamado de *programa de proporção*. Com um programa de proporção, o reforço é dado apenas depois de um número específico de respostas terem sido dadas. Se um pai estava usando esse programa com seus filhos, ele pode apenas dar uma recompensa para um certo número de notas A que seu filho tira ou depois de um certo número de vezes em que seu filho limpa o seu quarto.
  - Os programas de proporção podem, então, variar com base se um número fixo de respostas ou um número de variável de respostas for requerido. Um programa de reforço com *proporção fixa* (veja Figura 9-1) envolve sempre reforçar o mesmo número de respostas dadas. Se eu for recompensar meu filho sempre a cada duas notas A que ele tira, isso nunca mudará, o reforço seguirá a cada duas notas A.
  - Um programa de reforço com *proporção variável* (veja Figura 9-2) envolve dar o reforço em um número variado de respostas fornecidas. Eu posso reforçar meu filho por duas notas A agora, mas posso depois reforçar por uma nota A, três notas A ou dez notas A. O segredo é manter o recipiente adivinhando. Essa abordagem tem um efeito poderoso na persistência de uma resposta porque as pessoas continuarão fazendo o comportamento necessário porque não sabem quando o reforço ocorrerá. É muito mais resistente à extinção do que o reforço contínuo.

Figura 9-1: Um programa de reforço com proporção fixa é metódico.

Figura 9-2: Um programa de reforço com proporção variável é aleatório.

- O outro tipo de programa de reforço parcial, um *programa de intervalo*, é baseado na quantidade de tempo que passou entre os reforços.
  - Sou pago uma vez ao mês. O tempo determina quando sou pago. Meu programa de pagamento é um exemplo de programa de reforço com *intervalo fixo* (veja Figura 9-3). O intervalo de tempo nunca varia.

- O outro tipo de programa de intervalo é um programa de reforço com *intervalo variável* (veja Figura 9-4). Aqui, as respostas são reforçadas em uma quantidade variável de tempo passado desde o último reforço. Seria como ser pago no final do mês e, depois, ser pago dois dias depois, e depois, ser pago três semanas mais tarde etc. Os programas com intervalo variável também são muito resistentes à extinção pela mesma razão dos programas com proporção variável. Quem responde nunca sabe quando será reforçado, portanto, tem que continuar respondendo para descobrir.

Figura 9-3: Chamá-lo de programa de reforço com intervalo fixo não significa que ele seja neutralizado.

Figura 9-4: Um programa de reforço com intervalo variável muda.

O reforço com intervalo variável é aquilo no qual o jogo está baseado. Os cassinos programam as máquinas para pagarem em um programa com intervalo variável para que continuemos a colocar dinheiro, esperando pelo grande pagamento. Você não poderá vencer se não jogar. Portanto, da próxima vez em que você pensar que está "obrigado" ou limitado a vencer porque está sentado diante de uma máquina por três dias (sem uma ducha, sem dormir ou comer nada), lembre-se de que tudo é variável. Você nunca sabe quando a máquina terá êxito. E não fique chateado se você finalmente desistir e a próxima pessoa que sentar vencer! É por isso que eles chamam de jogo de azar.

Evitando Multas com Generalização

Alguma vez você já notou como as pessoas diminuem a velocidade na autoestrada quando veem um guarda estadual? Provavelmente é porque já foram multadas por eles. O que acontece quando o bom e velho policial da cidade está na estrada? Ninguém diminui a velocidade. As pessoas simplesmente o ignoram. Este é um exemplo de desrespeito flagrante à lei? Não. É um exemplo de *controle do estímulo*, a ideia de que uma resposta pode variar como uma função do estímulo presente no momento do reforço ou da punição. Embora ambas as autoridades de reforço da lei possam multar por velocidade, a maioria de nós sabe que os policiais da cidade geralmente não multam nas autoestradas. Os estímulos têm diferentes efeitos em nosso comportamento porque eles levam a consequências diferentes. A punição apenas vem do guarda.

Algumas vezes, quando aprendemos a resposta devido ao reforço, podemos *generalizar* automaticamente essa resposta para outros estímulos parecidos. Se eu generalizasse minha experiência com multas do guarda estadual para os policiais da cidade, diminuiria a velocidade para os policiais da cidade também. Ou se eu estou reforçado a voltar do almoço na hora, também posso generalizar o comportamento de voltar a trabalhar pela manhã na hora. A generalização ajuda a agilizar o processo de aprendizagem porque não temos tempo para receber reforço para cada resposta que obtemos. (Para ter mais informações sobre a generalização, verifique o Capítulo 8).

Discriminando

Algumas vezes, as pessoas podem aprender em excesso uma resposta ou um comportamento. Então, elas se engajam na resposta quando não deveriam, pois generalizaram demais. Acho que isso acontece algumas vezes com os psicoterapeutas. Podemos estar em uma situação social, não trabalhando, quando alguém começa a falar sobre como foi difícil seu dia. “Diga-me como isso o faz sentir-se”, posso falar sem querer. Todos veem o psicoterapeuta em questão como um curandeiro. Talvez, seja hora de umas férias.

Também vi este fenômeno em filmes. Um ex-policial reage exageradamente ao ver seu neto apontar uma arma de água para ele e derruba a criança para “remover a ameaça”. Estes são problemas de *discriminação*, respondendo a apenas um dos dois ou mais estímulos em particular. O problema é remediado apresentando a alguém ambos os estímulos e apenas reforçando a resposta para o correto. Coloque o vovô no meio de um assalto e jogue seu neto com uma arma de água na confusão. Apenas reforce o Detetive Vovô por ele neutralizar com sucesso a ameaça do ladrão (estímulo 1) e não por derrubar seu neto (estímulo 2). Ele aprendeu a discriminar entre uma ameaça real e uma benigna.

Parte V

Ficando Íntimo da Psicologia Social

A 5ª Onda Por Rich Tennant

"Como você não se sente confiante? Você está usando óculos de sol Versace, um suéter Tommy Hilfiger, jeans Calvin Klein e tênis Michael Jordan. Agora, vá lá fora e seja você mesmo."

Nesta parte...

A Parte V apresenta os psicanalistas e o trabalho de Sigmund Freud. Começo com a estrutura básica da psique e continuo com a teoria do desenvolvimento psicossexual de Freud, junto com uma análise dos famosos mecanismos de defesa, tais como, negação e repressão. Também apresento a segunda geração de psicanalistas: Anna Freud, Erik Erikson e outros.

Em seguida, apresento a teoria da personalidade e os tipos de personalidade mais comuns. Essa parte segue abordando tópicos, tais como, conhecer a si mesmo, desenvolver identidades, formar relações e comunicar – coisas sociais, como o título da Parte V indica. Também analiso a influência que os outros têm em nosso comportamento e as diferentes maneiras como os indivíduos se comportam em grupos. Finalmente, vejo a Psicologia comportamental e traço rapidamente o desenvolvimento, desde a concepção até a adolescência.

Capítulo 10

Entrando no Clima com Freud

Neste Capítulo

- Construindo a estrutura da personalidade
- Movendo-se dentro da psique
- Crescendo em direção à maturidade sexual
- Defendendo-se

Poucos nomes são mais famosos na Psicologia do que o de Sigmund Freud. Era porque ele tinha uma personalidade sexy como a de Sean Connery? Bem, não exatamente. Mas suas ideias estão à nossa volta. Elas aparecem em filmes, na arte e até em nossas conversas cotidianas. "Você cometeu um deslize freudiano!" é uma frase que você pode ouvir no escritório, no elevador ou em seu programa de televisão favorito. Todos nós cometemos deslizes freudianos às vezes, alguns menores, outros mais graves. Alguma vez você já chamou alguém pelo nome errado porque estava pensando naquela outra pessoa? (Não recomendo caso você tenha um relacionamento sério ou seja casado.) Embora eu não o coloque à altura da Coca-Cola ou da Nike, Freud pode ser considerado um nome familiar, pelo menos no que se refere à Psicologia. Provavelmente você já viu Woody Allen passeando ansiosamente, demonstrando perfeitamente as ideias de Freud para os mecanismos de defesa psicológica e da ansiedade psíquica. E aposto que você já teve pelo menos um chefe "obsessivo" no trabalho, daqueles que leva o seu nível de estresse lá em cima quando se fixa nos menores detalhes e nos erros mais insignificantes de seu trabalho. O impacto de Freud é claro. Mas sobre o que exatamente ele estava falando?

Mostrando Alguma Personalidade

Freud formulou uma das teorias mais completas da personalidade humana já criada até hoje. A profundidade de sua análise e a variedade de ideias são ainda inigualáveis. Mas o que é exatamente uma personalidade? Falamos sobre personalidades o tempo todo. Provavelmente você já ouviu pessoas justificarem o encontro com uma pessoa sem atrativos. "Ele tem uma ótima personalidade!", dizem. Basicamente, *personalidade* são os componentes psicológicos e físicos organizados dentro de uma pessoa que criam e determinam as características e comportamentos únicos desse indivíduo.

Há vários pontos-chave aqui:

- As personalidades são psicológicas e físicas. Elas existem como parte de nossas mentes e cérebros.
  - Todos sabemos que o abuso psicológico ou mental pode ferir tanto quanto o abuso físico, e tal abuso pode moldar nossas personalidades. Quando nossas mentes ou vida mental são afetadas, nossas personalidades também são.
  - Quanto aos aspectos físicos da personalidade, se alguém sofreu dano cerebral em um acidente de carro, sua personalidade pode ser alterada. A pessoa pode ficar mais nervosa do que o habitual ou mais espontânea e tranquila. De qualquer modo, se seu cérebro é alterado, sua personalidade pode ser afetada.
- Nossas personalidades criam e determinam o que fazemos. O que ocorre dentro de sua mente e cérebro modela como você age, o que diz, como se sente e como percebe o mundo.
- Talvez o mais importante,as nossas personalidades, são o que nos tornam únicos. Dezenas ou centenas de pessoas no mundo podem ter o mesmo nome que você e podem se parecer com você, mas ninguém tem a sua personalidade idêntica. Se você for a uma festa depois do trabalho, você é a mesma pessoa que é no trabalho? É claro que você pode agir de modo um pouco diferente, mas muito provavelmente ainda é a mesma pessoa básica. Isso é por causa de sua personalidade, seu conjunto único de componentes psicológicos e físicos que determinam quem você é.

Este capítulo explora os pensamentos de Freud sobre memória, instintos e os famosos mecanismos de defesa (na verdade, o trabalho de sua filha, Anna Freud), e como eles contribuem para fazer quem nós somos, possuidores de uma personalidade única. Claro, nenhuma análise de Freud estaria completa sem mencionar a sua teoria do desenvolvimento psicossexual e as ideias sobre Édipo e sexo!

Suas Memórias Únicas

Qual tipo de personalidade você teria se alguém apagasse todas as suas memórias? Seu primeiro aniversário? Seu primeiro dia na escola? Seu casamento? Você seria apenas uma imagem inexpressiva de carne que come, dorme e vagueia? Freud achava que nossas memórias e como elas são organizadas em nossas mentes são partes vitais de nossas personalidades. Ele propôs que há três divisões básicas da memória que são diferenciadas pela consciência que cada um de nós tem do material nessas divisões: a consciência, pré-consciência e inconsciência. A inconsciência é a mais famosa das três.

A consciência e a pré-consciência

A minha consciência "ativa" constitui meu nível de consciência. Aqui, estou consciente dessas coisas que são atuais e do momento, como, por exemplo, o

livro em meu colo, sua capa amarela, os tipos de letras nas linhas horizontais e meu estômago roncando porque não como há seis horas. Minha *consciência* é dominada pelas coisas que estou ouvindo, vendo, sentindo, e se tenho dor de cabeça, tentando ignorar.

A *pré-consciência* é composta de memórias usuais, tais como, nascimentos, aniversários e como andar de bicicleta. Raramente estamos conscientes ativamente de nossas memórias na pré-consciência, a menos que sejam deliberadamente invocadas ou ativadas. Mas, ainda desempenham um papel poderoso ao modelar quem somos.

A inconsciência

A *inconsciência* contém as memórias e as experiências das quais não temos consciência. Elas estão dentro de nossas mentes e são difíceis de acessar. Portanto, na próxima vez em que você não puder responder a uma pergunta difícil, simplesmente diga ao indagador que a resposta está bloqueada dentro da sua inconsciência. Milhares ou até milhões de coisas ocorrem dentro de sua mente que você não tem consciência, você está inconsciente delas.

Na realidade, Freud achava que a sua inconsciência está repleta de suas memórias, pensamentos e ideias que são problemáticas, perturbadoras e horríveis demais para manter em sua consciência. É onde você abriga seus sentimentos mais verdadeiros, não filtrados e não editados pelas delicadezas da vida diária. Sua inconsciência não mente! Portanto, da próxima vez em que alguém perguntar se você gosta de seu cabelo, diga-lhe o que sua inconsciência realmente pensa! Sua inconsciência é onde seus desejos e conflitos mais profundos e básicos residem, é o reino de segredos tão obscuros que você nem mesmo tem consciência deles por si só.

O ponto é: dependendo de suas memórias e do quão consciente você esteja delas, você pode ter uma personalidade completamente diferente do que tem agora. Você pode ser o cara sentado ao seu lado na cafeteria, quem sabe? Portanto, relaxe, você não é um robô sem rosto em um mar de anonimato. Suas memórias da consciência, pré-consciência e inconsciência ajudam a torná-lo único, dando-lhe aquela pequena personalidade especial que todos, bem, pelo menos sua mãe adora.

Id, Ego e Superego

Freud teria sido um ótimo roteirista de Hollywood. Sua "história" da personalidade é de desejo, poder, controle e liberdade. A trama é complexa e os personagens competem. Nossas personalidades representam um tipo de drama, atuado em nossas mentes. "Você" é um produto de como as forças mentais conflitantes e as estruturas interagem. Os antigos gregos pensavam que todas as pessoas eram atores no drama dos deuses acima. Para Freud, você e eu somos simplesmente atores no drama de nossas mentes, empurrados pelo desejo, puxados pela consciência. Sob a superfície, nossas personalidades representam as lutas de poder que ocorrem dentro de nós. Três atores principais realizam esse drama:

- **Id:** O lugar de nossos impulsos.
- **Ego:** Negocia com o id, agrada o superego.
- **Superego:** Mantém-nos fazendo as coisas certas.

Cada um desses personagens tem suas próprias ideias de como deve ser o resultado da história. Suas lutas são abastecidas por motivos poderosos e cada uma é independente.

Eu quero, portanto, eu sou

O componente estrutural inicial e o primeiro personagem no drama da personalidade de Freud é o id. Uma compulsão, um impulso ou um desejo tão forte, que simplesmente tinha que ser satisfeito, já dominou você? Um carro novo, um desejo sexual, um trabalho dos sonhos? Provavelmente a resposta é um sonoro “sim”! De onde vem tal desejo? Segundo Freud, o desejo vem da parte de sua personalidade chamada *id*, localizada nos espaços de nossa mente. Portanto, olhe em volta e veja profundamente. Veja seus colegas de trabalho, seu chefe, está tudo à nossa volta, até a velha senhora quieta no ponto de ônibus. Sob essa quietude, o comportamento típico de avó espreita um caldeirão fervente de desejo.

O id contém todos os nossos impulsos animais e primitivos mais básicos que demandam satisfação. É o Sr. Hyde emergindo do Dr. Jekyl contido. É aquele pequeno demônio que fica sobre seu ombro, sussurrando tentações e estimulando-o. Quando vejo uma criança egoísta e mimada na mercearia pedindo um brinquedo e tendo um ataque de raiva se não consegue o que quer, sei que é o id em ação!

O id é um tipo de “contêiner” que mantém os nossos desejos. Impulsionado implacavelmente por uma força que Freud chamava de *libido*, a energia coletiva dos instintos da vida e o desejo de sobrevivência, o id deve ser satisfeito! Todos nós nascemos com o id com força total. Ele não é regulado e é intocado pelos limites do mundo fora de nossas mentes. Quando um bebê fica com fome, realmente com fome, ele fica quieto e espera até que alguém se lembre de alimentá-lo? Qualquer pessoa que já saiu da cama no meio da noite para alimentar um bebê sabe a resposta.

Mas não quero fazer uma acusação injusta ao id. Onde eu estaria sem o desejo? Meu desejo me empurra na vida; ele me leva a buscar as coisas que preciso para sobreviver. Seu id faz o mesmo por você. Sem ele, morreríamos ou, pelo menos, estaríamos realmente chateados! Portanto, lembre-se que uma grande parte de sua personalidade consiste em seus desejos e em suas tentativas de satisfazê-los.

Entre no ego

Não seria ótimo se você pudesse ter tudo o que deseja, a qualquer momento e da forma que você deseja? Infelizmente, a maioria de nós conhece o contrário. Todos sabemos como pode ser frustrante quando um desejo não é satisfeito ou é reprimido. Bem, você pode culpar o ego por isso. O *ego* é o

segundo instrumento mental da personalidade. A principal função do ego é mediar entre as demandas do id e do mundo externo à nossa volta – a realidade em outras palavras. A música “You Can’t Always Get What You Want”, dos Rolling Stones, lembra alguma coisa?

Até o momento, parece que se não fosse a realidade, você e eu estaríamos satisfeitos. Mesmo que o ego esteja em conflito com o id, a satisfação não é abandonada. O ego é como um agente esportivo para um atleta realmente talentoso. Mesmo que o atleta possa demandar um contrato de vários milhões de dólares, o agente lembra-lhe que ele poderia ficar sem trabalho dessa forma. Portanto, o ego negocia com o id para conseguir o que ele deseja sem custar demais a longo prazo. O ego realiza esta importante tarefa convertendo, desviando e transformando as forças poderosas do id em modos mais úteis e reais de satisfação. Ele tenta aproveitar o poder do id, regulando-o para conseguir satisfação, apesar dos limites da realidade.

O julgamento final

Como se o trabalho do ego já não fosse difícil o suficiente, bancando o juiz entre o id e a realidade, sua performance está sob constante análise por um juiz rígido, o superego. Embora o ego negocie com o id, tentando impedir um outro ataque de raiva, o superego julga a performance. O *superego* é um outro nome para a sua consciência. Ele espera que o seu ego seja forte e eficaz em suas lutas contra a força da libido.

Em geral, a nossa consciência vem de nossos pais e de uma figura parental. Quando crescemos, internalizamos seus padrões, aqueles mesmos padrões que nos fazem sentir tão culpados quando contamos uma mentira ou trapaceamos em nossos impostos. Mas, todos têm uma consciência? Existem certas pessoas na história que cometeram atos tão horríveis de violência que, algumas vezes, pensamos se são vazias de consciência. Como os *serial killers*, tais como Ted Bundy ou Wayne Williams, podem cometer crimes tão horríveis? Uma aposta forte é que eles não têm a capacidade básica de sentir culpa, portanto, nada realmente os impede de agir fora de suas fantasias violentas. Um psiquiatra famoso disse uma vez que os homens maus fazem o que os homens bons apenas sonham.

Tudo é Sexo!

Poderia ser como uma manchete de jornal: “A satisfação sexual abastece o desenvolvimento da personalidade!”. Bem, não exatamente, mas a teoria do desenvolvimento da personalidade psicossexual de Freud era definitivamente sobre prazer. O que torna a sua personalidade tão diferente das outras? A pesquisa de Freud sobre a resposta para essa pergunta o levou à descoberta de que as dicas para entender a exclusividade da personalidade de um indivíduo são encontradas na infância. *Eureka*, a infância é o destino! A personalidade com a qual você vive hoje, a que encanta para conseguir encontros, faz listas e nunca faz nada, assegura que o banheiro esteja sempre brilhando de limpo, foi forjada e moldada no entusiasmo da infância e nas lutas da infância. Na verdade, segundo Freud, você era um produto final único quando chegou à puberdade.

Mas o que o torna tão único? Alguma vez você já notou como os anúncios na seção “Notícias locais” do jornal são genéricos? “Mulher branca solteira procura não fumante saudável para passear na praia e boa conversa”. Não sei você, mas eu sempre imagino qual é a realidade. Como aquela MBS realmente é? Depois dos primeiros encontros, quando todo o romantismo desaparece, ela ainda será tolerável? Quais são as suas ideias? Ela debocha quando ri? Ela gasta tempo demais falando sobre si mesma? Seu apartamento é mais limpo do que um alojamento do exército? É onde a personalidade começa. Por trás das máscaras genéricas que todos nós apresentamos, estão as coisas que nos destacam, nossas ideias.

Segundo Freud, seu caráter único e ideias são os produtos de como sua personalidade desenvolve-se durante a infância. Quando criança e até mesmo quando adolescente, você passa por uma série de estágios nos quais cresce a amadurece:

- **Oral:** Nascimento até 18 meses.
- **Anal:** 18 meses até 3 anos.
- **Fálico:** 3 anos até 7-8 anos.
- **Latência:** 7-8 anos até puberdade.
- **Genital:** Puberdade até maturidade.

É como ter cinco personalidades em miniatura, cada uma durando alguns anos até você atingir a maturidade. Isto me lembra um calouro típico do Ensino Médio que começa a escola com uma personalidade apenas para ter uma personalidade inteiramente nova no final do ano, completa com guarda-roupa e uma linguagem secreta. É o Entendido Von Comedor de Livros um minuto e Joe Esperto no outro. Cada estágio da personalidade apresenta-lhe um desafio único, e se você superar com sucesso esse desafio, irá adquirir uma personalidade totalmente madura. (Este Sr. Joe Esperto é você!) Mas, se você falhar em superar o desafio de um estágio, ficará preso ou fixo nele. É de onde vem muita de sua exclusividade pessoal, sua “adesão” ou fixação em um determinado estágio de desenvolvimento da personalidade.

Dentro de cada estágio, você também se encontra focado em uma determinada parte do corpo conhecida como *zona erógena*. É como focar em sua barriga de “tanquinho” quando tem 18 anos e em sua gordurinha aos 28; cada um destaca-se em um momento diferente de sua vida. O prazer buscado por seus instintos inatos é focado no desejo sexual e na gratificação, através da devida estimulação de cada zona erógena. Devidamente estimulado, você progride até o topo do pico psicossexual de Freud, a maturidade sexual e física. Se não, fica fixado nessa determinada zona e preso nesse determinado estágio de desenvolvimento da personalidade.

Abrindo a sua boca grande

O *estágio oral* é o primeiro estágio da personalidade de Freud. Desde o nascimento até cerca de 18 meses de idade, a vida de uma criança centraliza-se em sua boca. Eu costumava olhar com nojo quando meu amigo adolescente dava a seu irmãozinho coisas para colocar em sua boca. Lata de

Coca-cola: na boca. Chaves do carro: na boca. Parecia nojento, até sujo, mas ele não conseguia parar! Ele colocava tudo em sua boca. A principal tarefa desse estágio é satisfazer o desejo oral estimulando a zona erógena da boca. Note o sugar reflexivo da criança e o modo como sua cabeça e boca viram em direção ao seu rosto quando é gentilmente esfregado. As crianças nascem com o sentido do paladar muito bem desenvolvido e suas bocas são as ferramentas mais sofisticadas que elas têm para explorar seu mundo. Suas bocas superam de longe suas mãos e dedos ao "captar" o mundo à sua volta.

Um dos primeiros objetos "existentes" no mundo que fornecem a uma criança a satisfação oral é o peito de sua mãe. O peito da mãe é uma fonte principal de conexão e satisfação. Mas, isso poderia ser um problema? Quando foi a última vez que você viu alguém com dez anos alimentando-se no peito? Finalmente, todas as crianças têm que ser privadas do peito de sua mãe. O aleitamento apresenta para a criança o primeiro conflito entre seu desejo e a realidade. Se a criança falhar em desmamar ou for desmamada duramente ou de modo incompleto, ela ficará fixada no estágio oral. Ela desenvolverá um *caráter oral* no qual será dominado por sentimentos de dependência e desamparo. As crianças não são capazes de fornecer a si mesmas uma satisfação autônoma; enquanto estão no estágio oral, elas dependem inteiramente dos outros (mães).

Finalmente, quando superamos com sucesso o desafio de desmamar e ter controle sobre nossa capacidade de satisfazer nossos desejos orais, vamos para o próximo estágio de desenvolvimento da personalidade. Mas para aqueles que permanecem parados nele, você pode ficar preocupado com coisas orais, tais como, falar, comer, fumar e beber. Você nunca cresceu a partir da necessidade de um constante estímulo oral. Assim, aquele cara com a boca grande na festa de Natal do escritório, ele é apenas um bebê supercrescido que nunca superou o fato de que não pode mamar para sempre. Mas, eu não diria isso em sua cara.

Mãe

Para muitas pessoas, o primeiro ser humano que eles encontram é sua mãe, com exceção das enfermeiras e do obstetra. Na sala de parto, o rosto da mãe é o primeiro rosto visto. Você é dependente dela para tudo. Você não está pronto para ser autossuficiente por um bom período de tempo.

Ela é o centro de seu mundo. As mães são altamente consideradas na maior parte (se não em todo) do mundo. Uma vez ouvi dizer que a tatuagem mais comum nos Estados Unidos é "Mãe" dentro de um coração. Ela é a mãe porque não há nenhuma outra.

Reserve um minuto para refletir sobre a sua infância. Pode ser difícil lembrar da infância, mas a maioria de nós pode lembrar de algo nas idades de 2 a 3 anos. Você tinha uma chupeta? Por quanto tempo? Você chupava seu dedo? O quanto "oral" você era? Você mastiga suas canetas agora? Você é muito sarcástico? Freud pode ficar tentado a dizer: "Você está fixado!"

Defecar ou não defecar?

Todos os bebês crescem em algum momento, e quando crescem, eles se graduam para o foco erógeno do *estágio anal*. O segundo estágio de desenvolvimento da personalidade de Freud. Pense em prazer, sua libido implacável lutando pela satisfação. Pense em defecação. O quê? É isso mesmo, Freud enfatizava o controle sobre defecar como o centro do prazer dos dezoito meses aos três anos de idade. O conflito central para os bebês de um a três anos é o controle! As crianças nesse estágio desejam ter a habilidade de fazer cocô sempre que desejam e onde desejam. Como em suas calças! Mas, a realidade que eles têm que se controlar aparece, evocando imagens de longas viagens no carro da família: "Já chegamos? Preciso ir!"

Quem e o quê retêm tal prazer de busca, o desejo de fazer cocô à vontade: nossos pais e os limites da realidade. (Veja "Id, ego e superego", anteriormente neste capítulo para obter mais informações sobre os limites da realidade.) Na verdade, algumas de suas características adultas podem ser consequência de como seus pais lidaram com o treinamento do vaso sanitário. Sua criatividade e produtividade são indicadores de como você navegou com sucesso pelo estágio anal.

Se você ficou preso no estágio anal, está dominado pela satisfação anal. Essa satisfação pode vir de uma das duas maneiras:

- Se você é bagunceiro, negligente ou sem cuidado, fala de uma rebelião expulsiva contra o controle parental.
- Se você é limitador, obstinado e obcecado por limpeza, aprendeu o controle em reação à sua experiência de treinamento do vaso sanitário.

De qualquer modo, você está no controle. A maturidade e o sucesso no estágio anal resultam em sua habilidade de se controlar. Portanto, vamos em frente, mas certifique-se de fazê-lo no lugar certo e na hora certa.

Casando com sua mãe

Exatamente quando você pensava que todos os traços de sua personalidade tinham sido descritos, Freud propõe seu terceiro estágio: *o estágio fálico*. Expliquei ao seu colega de trabalho que masca chicletes fixado oralmente. A pilha de roupas no chão do seu quarto nunca mais será igual depois de aprender o estágio anal. Mas, eu prometi sexo e chegou a hora da entrega, bem, mais ou menos. A criança com três a cinco anos de idade é focada no estímulo erógeno da área genital; o pênis e a vagina especificamente. No estágio fálico, a gratificação começa com o autoerotismo. Isso significa masturbação para o resto de nós. Mas a nossa necessidade de satisfação logo se volta para nossos pais, geralmente o do sexo oposto. Quando nossa satisfação sexual se expande, nos encontramos dentro do reino de uma das contribuições mais controversas e estranhas de Freud para o estudo da personalidade, o complexo de Édipo.

Como adultos, a maioria de nós se encolhe com a ideia de se casar com alguém como nossas mães ou pais, o que dirá ter sexo com eles, mas todos nós conhecemos um garotinho ou uma garotinha que deseja crescer um dia e casar

com seu pai de sua mãe. Há apenas um problema: praticamente todas as culturas no planeta têm um tabu contra o sexo entre pais e filhos. Freud observou que as crianças no estágio fálico de desenvolvimento da personalidade mudaram de autogratificação para buscar gratificação com um de seus pais o do sexo oposto. Mas o tabu não é a única coisa que fica no caminho da criança; o outro pai ou mãe aparece precariamente no caminho, tornando-se um obstáculo. Como seu pai se sentiria se você tentasse fazer um movimento em direção à sua mãe ou vice-versa? Mas a libido não conhece limites e deve ter satisfação. Ela acha que seu pai é seu objeto justo de desejo. Por quê?

O Rei Édipo

Freud encontrou um antigo suporte para as suas ideias sobre o desejo sexual de uma criança por seus pais na famosa peça grega (ou talvez não) *Oedipus Rex*. A história básica é sobre um rei que tem um menino que os profetas preveem que um dia matará o rei e se casará com a rainha. Para impedir isso, o rei leva a criança para a floresta e a deixa para morrer. Porém, a criança é descoberta por alguns camponeses na floresta e é criada para ser um adulto saudável. Um dia, ele volta para a cidade para fazer fortuna, mas na estrada para a cidade, ele encontra o rei, nenhum deles sabia de sua relação. Há uma briga e o rei é morto. Quando o filho chega à cidade, logo faz fortuna, subindo ao topo da sociedade cívica. Ele logo atrai o olhar da rainha em luto e, finalmente, casa-se com ela, cumprindo assim a profecia.

É onde Freud fica um pouco complexo. Basicamente, todas as crianças são atraídas inicialmente por suas mães porque ela geralmente é seu cuidado primário. Ela é a sua fonte primária de prazer e satisfação. Ela é o máximo e toda a satisfação. A partir deste ponto, as crianças dividem-se por sexo (ou gênero, como a maioria das pessoas se refere).

Meninos

Para o menino, esta atração pela mãe continua a se desenvolver no que Freud chamou de *complexo de Édipo*. O pai do menino o bloqueia contra a mãe. Chega a ser realmente frustrante para o menino. É tão ruim que a frustração finalmente explode em ódio total por seu pai. Você pode dizer, como os profetas fizeram em *Rex*, que seu ódio por seu pai torna-se homicida.

Este complexo está repleto de conflito, pois os meninos se encontram com medo de seus pais porque desejam suas mães somente para si. Freud chamou esse medo de *ansiedade de castração*. O menino tem medo de pegar uma rota alternativa: se você não pode vencê-los, junte-se a eles. Júnior aprende a identificar-se com seu pai, adotando sua masculinidade e buscando seu próprio tipo de “mãe”. Ele não pode ter sexo com sua mãe, mas pode viver indiretamente através de seu pai. Isso lhe fornece o acesso simbólico à sua mãe e satisfaz seu desejo libidinoso.

Meninas

Freud foi totalmente criticado por sua negligência da sexualidade feminina. Portanto, ele consultou os gregos novamente, encontrando uma história de Édipo parecida sobre uma mulher chamada Electra. Electra consegue uma pessoa para matar sua mãe para vingar a morte de seu pai.

Para as meninas, sua atração se transfere para seus pais porque elas se ressentem com suas mães por uma razão muito estranha, *inveja do pênis*. Segundo Freud, as menininhas param de desejar suas mães porque percebem que elas não têm um pênis como seus pais. Como elas podem ter sexo com suas mães sem um pênis? E a filosofia "não pode vencê-los, junte-se a eles"? Como os menininhos, as menininhas também não podem identificar-se com seus pais porque não têm um pênis. Portanto, o que devem fazer? Passam o resto de suas vidas procurando um pênis. Basicamente, passam o resto de suas vidas procurando um homem para torná-las completas.

Muitas das ideias de Freud sofreram críticas cruéis. Você pode estar sentado agora dizendo para si mesmo: "Qual é, isso é demais!". Para se beneficiar das ideias de Freud e superar a natureza absurda de tais coisas como desejar ter sexo com sua mãe e assassinar seu pai, pense em metáfora; pense em analogia. As ideias de Freud são mais bem compreendidas quando processadas mais simbolicamente. Por exemplo, tente imaginar Édipo como um menininho frustrado que tem que compartilhar a atenção de sua mãe com seu pai. O pai fica no caminho, ele deve ser eliminado. Lembre-se, não atenha-se ao drama!

Eu sei que é muita coisa para compreender e tudo parece um pouco estranho. Eu disse um pouco? Tudo bem, parece realmente estranho! Como se relaciona com a personalidade? Se um menino ou um homem alinha-se com sucesso com seu pai, ele transforma seu conflito em uma luta profunda por sucesso e superioridade na sociedade, conquistando mulheres, conquistando o mundo dos negócios e tornando-se o capitão do time de futebol. Esta é uma resposta bem-sucedida para a ansiedade de castração do macho do estágio fálico. Infelizmente, nem todos os homens chegam a este ponto. Ele se encontra fixado porque falha em juntar forças com o seu pai, ele foi castrado com sucesso. Ele se torna um fracasso na vida, incapaz de lutar pela realização por causa da culpa que o incapacita, gerada a partir da competição com seu pai pela atenção de sua mãe.

Com uma resolução bem-sucedida do complexo de Electra, uma menina encontra-se equipada para lidar com suas relações sexuais e íntimas adultas. Ela transforma a sua inveja do pênis em uma busca saudável por um marido "paternal" bom. Mas se ela falhar, ficará fixada e poderá ser sedutora e paqueradora em excesso. Eu sei, eu sei... mas a liberação das mulheres aconteceu muito depois de Freud!

Dando um tempo

Com a resolução bem-sucedida dos conflitos de cada estágio anterior, as crianças entram em um momento mais quieto do desenvolvimento psicossexual chamado latência. A libido alivia seu controle sobre a personalidade e os impulsos param de dominar. As crianças encontram mais

liberdade para explorar e expandir as habilidades que conseguiram a partir de cada estágio subsequente. A latência dura de mais ou menos seis anos até a puberdade. As coisas esfriam, por assim dizer. Não há rivalidade com o pai ou a mãe. Não há batalha pelo controle sobre a satisfação. É hora da exploração social básica, como, por exemplo, fazer amigos e formar pequenos grupos sociais. Acho que esse período coincide um pouco melhor com a noção básica de infância que todos temos do que os estágios anteriores de Freud. É menos perverso e o conflito é com certeza dominado.

Chegando ao máximo sexualmente

Com o começo da puberdade, o suave percurso da latência começa a aumentar de velocidade novamente. As chamas dos conflitos anteriores são acesas de novo. O desejo começa a dominar a cena novamente, mas desta vez, é diferente. A criança autocentrada e que busca prazer dos estágios anteriores dá lugar a uma forma mais madura de satisfação. Uma preocupação pelo prazer dos outros começa a modelar a direção do desenvolvimento psicossocial e a criança agora está aberta para aprender como se engajar em relações de amor com satisfação mútua. Lembre-se de que Freud nunca afirmou que todas as pessoas buscam este ponto de total maturidade. Esse ponto é mais como um ideal, algo pelo qual se deve lutar, um projeto para toda a vida. Mas se alguém não o fizer (pelo menos uma parte do caminho), poderá facilmente retornar para o falicismo egoísta. Isso parece invocar imagens do amante egoísta que não se importa com o prazer do outro parceiro. Contanto que consiga o que deseja, tudo bem. Mas se você o fizer, vá em frente Don Juan! Você será atencioso e realmente se importará se a outra pessoa na interação está se divertindo.

Defensiva? Não Estou na Defensiva!

Então, você está andando sozinho pela sua trilha favorita nas montanhas e um urso salta na sua frente, fica de pé sobre as suas pernas traseiras e parece estar faminto. O que você faz? Fica e luta ou sai correndo? Se esta situação traz uma ameaça, você talvez tenha que se defender. Mas, defender o seu corpo do ferimento físico é o único momento que o faz ficar na defensiva? Eu tive que defender a minha reputação uma ou duas vezes... ou mais. De qualquer modo, algumas vezes temos que nos defender ou nos proteger psicologicamente. É um aspecto importante de nossas personalidades.

Anna Freud (filha de Sigmund) nos trouxe o conceito dos mecanismos de defesa. Podemos ter medo de qualquer coisa: ursos, brigas ou fofoca. Nosso comportamento impulsivo pode nos trazer problemas ou nos forçar a desaprovar alguém que amamos. Alguma vez você já teve medo de si mesmo? Podemos ter medo da fúria de nossa própria consciência ou de sua ferramenta, a culpa. “Pare de ser tão defensivo!”, é algo que provavelmente você ouviu, mas não se preocupe, todos nós somos “defensivos”. Freud acreditava que seus modos característicos de se defender contra suas ansiedades são fortes determinantes de sua personalidade geral. Como você luta? Como se defende psicologicamente? Como se protege dos pensamentos dolorosos, impulsos ou compulsões?

Os Freuds propuseram vários mecanismos de defesa importantes:

- **Repressão:** Manter um pensamento, sentimento ou memória de uma experiência fora da consciência. "Esqueça isto!". Muitas coisas podem ser objetos de repressão, impulsos proibidos ou desejos, ou uma situação dolorosa e emocionalmente difícil. Você está duvidando? "Certamente não sou reprimido assim!". Bem, experimente imaginar seus pais fazendo sexo. Não é fácil? O que você faz quando está em uma festa ou reunião familiar e alguém traz à tona uma situação embaraçosa de seu passado? "Lembra quando...?"

A garotinha de Freud

Anna Freud era filha de Sigmund Freud. Ela seguiu os passos de seu pai e fez algumas contribuições substanciais para sua teoria da personalidade. Por alguma razão, os Freuds enfatizavam a ansiedade e a proteção em seu trabalho sobre a personalidade. Um tipo de modelo no qual você imagina que Anna tenha crescido. Posso ver isso agora. Ela traz para casa uma nota C- em seu exame final de Psicologia. Como ela poderia ter esquecido a pergunta sobre id, ego e superego? Talvez, ela estivesse ocupada demais pensando nos mecanismos de defesa! Anna pegou muito do que seu pai criou, aplicou nos problemas das crianças e as ajudou na terapia. Seus acréscimos às teorias de Sigmund apoiaram e expandiram seu trabalho anterior. A maioria das pessoas nunca ouviu falar sobre ela, mas não se engane. Anna pareceu herdar o dom de seu pai para compreender a personalidade humana.

- **Negação:** Recusar em aceitar que algo existe ou aconteceu. Também pode envolver alterar o significado de um evento para que o seu impacto seja desviado. Se algo importante para você dá errado, você pode simplesmente dizer para si mesmo: "Isso não é tão importante afinal". Esta é a resposta "azeda" comum. Eu posso ver as imagens do meu primeiro ano na faculdade de quando eu convidava as veteranas para sair de forma lamentável e sem sucesso: "Não gosto mesmo dela". Eu chorava em vez de enfrentar a depressão. A repressão teria sido boa, mas na dúvida, negue-a! A negação é um mecanismo de defesa que a maioria das pessoas pode relatar e usar comumente. Não tente negá-la!

- **Projeção:** Atribuir uma compulsão de ameaça, impulso ou aspecto de si mesmo a outra pessoa. A consciência culpada se transformou em defesa do amante ciumento! Qualquer impulso inaceitável pode ser projetado. Esse tipo de melhor ofensa é uma boa defesa. Em vez de reconhecer que você é mau com alguém, você pode acusá-lo de ser mau com você. Quando alguém sente impulsos agressivos, geralmente usa a projeção. O indivíduo atribui sua agressão a outra pessoa e, assim, a pessoa agressiva fica temerosa dos ataques potenciais dos outros. Portanto, na próxima vez em que alguém lhe disser que você está sendo paranoico, pense sobre de quem você talvez esteja com raiva.

- **Racionalização:** Criar uma explicação aceitável, mas incorreta de uma situação. Uma vez conheci um ladrão comum que roubava apenas de grandes empresas. Ele nunca pensaria em roubar os Silva, mas as

superlojas que tomassem cuidado! Ele explicou que os grandes ganham dinheiro "roubando" as pessoas, portanto, ele só estava tentando igualar o jogo. Um tipo de Robin Hood moderno, eu acho. Infelizmente para ele, o juiz que ele teve que encarar por causa de seus crimes não acreditava em contos de fada.

- **Intelectualização:** Pensar sobre algo "lógica" ou friamente e sem emoção.

  Terapeuta: "Sr. Jones, sua esposa o deixou e você perdeu o seu trabalho recentemente. Como isso o faz sentir-se?"

  Paciente: "Achei que a organização em minha casa ficou muito melhor, está menos confuso agora; suas coisas ocupavam espaço demais. Quanto ao trabalho, a economia vinha diminuindo o ritmo há algum tempo. Eu podia sentir que isso iria acontecer."

- **Formação da reação:** Fazer o oposto do que você realmente gostaria de fazer. Você alguma vez já saiu do seu caminho para ser legal com alguém que você realmente desgosta? Eu sei, eu sei, ame teu inimigo. Mas, se ser amigável é apenas uma formação da reação, talvez eu possa encontrar um outro mecanismo de defesa que me deixe um pouco menos sobrepujado. Acho que prefiro projetar a adular alguém de quem eu realmente não gosto.

- **Regressão:** Retornar a uma forma anterior ou mais infantil de defesa. O estresse físico e psicológico algumas vezes podem nos levar a abandonar nossos mecanismos de defesa mais maduros. Se você tem recorrido à lamúria quando pede um aumento ao seu chefe, considere a regressão.

Nossas interações com o mundo à nossa volta podem ser forjadas com conflito e ansiedade. Compartilhar o espaço do escritório, ter um colega de quarto e lidar com um colecionador de notas persistente são apenas alguns exemplos dos conflitos diários que enfrentamos. Os Freuds fizeram contribuições sem paralelo para a compreensão de como nossos modos característicos de lutar compõem nossa personalidade básica. Seria um erro supor que nos defender psicologicamente é um comportamento negativo; é básico para a nossa sobrevivência. Nossas defesas nos protegem e nos impedem de ficarmos dominados. Sem elas, poderíamos acabar tendo um colapso nervoso.

Capítulo 11

Desenvolvendo uma Personalidade Premiada

Neste Capítulo

- Reconhecendo o poder do ego
- Cumprimentando pessoas e objetos à nossa volta
- Explorando as possibilidades da própria pessoa
- Definindo o termostato da personalidade

Uma personalidade é um sistema estável de tendências para agir, pensar e sentir de um modo em particular. Descrever a personalidade de alguém é, essencialmente, desenvolver uma imagem das várias partes de informações disponíveis sobre essa pessoa. Descrever a personalidade de alguém quase sempre significa pegar um monte de características comportamentais e reduzi-las a um conjunto mais restrito de qualidades e atributos.

As teorias da personalidade supõem que algumas características gerais podem servir como um resumo de como é uma pessoa. As qualidades que vêm primeiro à mente quando penso em uma pessoa geralmente são as qualidades que são mais centrais para ela. Quanto mais central for uma qualidade, mais útil esse aspecto será ao prever seu comportamento e distingui-la das outras pessoas.

As teorias e as ideias tratadas neste capítulo têm pelo menos uma coisa em comum: todas enfatizam a adaptação como um componente maior da personalidade. Na verdade, a função da personalidade é a adaptação e o ajuste máximo no mundo. A partir desta perspectiva, a personalidade é vista como uma ferramenta de sobrevivência. Os animais desenvolvem pelo para mantê-los aquecidos e as garras afiadas para se defenderem contra as ameaças em seu ambiente. Nós humanos desenvolvemos personalidades!

Uma coisa importante a lembrar quando você lê sobre essas teorias da personalidade é que ninguém se encaixa perfeitamente nas categorias apresentadas. Um conceito importante na Psicologia é o princípio das *diferenças individuais*. Ninguém *é* uma teoria da personalidade: As teorias são *ferramentas* para entender a complexidade do comportamento humano, pensamento e emoção.

Reconhecendo Quem É um Nerd

Se percebemos ou não, cada um de nós tem uma teoria da personalidade que usamos como nosso próprio modo de classificar as pessoas para que possamos diferenciá-las. Quando eu estava no Ensino Médio, as pessoas eram classificadas como *nerds*, atletas ou festeiros. Um esquema simples, mas útil de vez em quando.

Portanto, cada um de nós é um pequeno teórico da personalidade, mas muitos grupos específicos de teóricos da personalidade também estão por aí. Astrólogos, físicos, teólogos, poetas e muitos outros vêm tentando classificar as pessoas por séculos, cada um usando seus próprios critérios na personalidade para desenvolver teorias.

Veja a seguinte descrição da personalidade:

> Você tem muita capacidade não usada a qual não transformou a seu favor.
>
> Algumas vezes você tem dúvidas se tomou a decisão certa ou fez a coisa certa.
>
> Às vezes, você é sociável; outras, fica sozinho.
>
> A segurança é um de seus objetivos na vida.

Estas características descrevem você? Se descrevem, um chip de computador de análise da personalidade secreto está embutido na encadernação deste livro? Ou as descrições acima são tão vagas e gerais que se aplicariam a qualquer pessoa que as lê? Voto no último. O *efeito Barnum* é quando as teorias da personalidade são tão gerais que poderiam aplicar-se à maioria das pessoas e dizer informações muito pouco específicas sobre um determinado indivíduo. É chamado pelo nome de P.T. Barnum por causa do famoso dono de circo que supostamente aperfeiçoou esta técnica em seus espetáculos de adivinhação. Depois de aprender sobre o efeito Barnum, espero que você nunca mais veja da mesma forma um biscoito da sorte ou o horóscopo.

Rebatendo o Ego de Freud

Lembra-se do ego? Você sabe, aquele símbolo da liberdade americana e dos Correios dos Estados Unidos? Não, aquilo é uma “eagle” (eagle, águia em inglês). O ego é o principal negociador de Freud entre o desejo e a moralidade. (Veja o Capítulo 10 para saber mais sobre Freud.) Lembra-se agora? Mesmo que muitas pessoas tenham ficado e permaneçam muito impressionadas com as ideias de Sigmund, muitos colegas e contemporâneos de Freud decidiram seguir o seu próprio caminho e desenvolver suas próprias teorias da personalidade. Muitos desses indivíduos achavam que Freud não deu ao ego crédito suficiente ao modelar nossas personalidades. A maioria deles achou que era mais do que apenas um mediador. Para outros, o ego se tornou sinônimo da personalidade em si.

H. Hartmann

H. Hartmann foi um seguidor de Freud que liderou a discórdia e a marcha em direção a enfatizar o Ego na personalidade. Para Hartmann, o Ego desempenhava dois papéis-chave ao modelar a personalidade:

- Reduzir o conflito.
- Promover a adaptação.

Sigmund Freud falou muito sobre o conflito entre o id, ego e superego. Basicamente, existe muita tensão entre o desejo de uma pessoa e a realidade de satisfazer esse desejo de uma maneira socialmente aceitável e apropriada. O Ego de Hartmann era parecido com o de Freud no sentido de que ajudava a satisfazer o desejo do Id e a acalmar as regras do Superego. Mas o seu Ego existia por si só, de um modo que Freud nunca mencionou.

O Ego de Hartmann é uma parte central da personalidade que tem seu próprio desejo ou necessidade de satisfação, ao passo que o Ego de Freud era mais como um juiz sem uma agenda real própria. O que satisfaz o Ego segundo Hartmann? O pensamento, planejamento, imaginação e integração são coisas sexuais do Ego de Hartmann. A satisfação predefinida ocorre quando os humanos se engajam nesses processos e esse feito nos empurra em direção a uma maior independência e autonomia. Ser independente e autossuficiente é um sentimento de satisfação. As crianças ficam muito contentes com a perspectiva de serem vistas como um "menino crescido" em vez de um bebê. Pouco sabem o que está aguardando por elas quando realmente crescerem... coitadas.

Sentindo-se frenológico?

Nos séculos XVIII e XIX, um cientista chamado Franz Joseph Gall tentou classificar as personalidades das pessoas com base nas formas de seus crânios e padrões únicos dos pedaços de suas cabeças. Não se preocupe, ninguém está usando mais essa técnica — aparentemente, as partes nos dizem muito pouco. Muitos pensadores que fizeram contribuições legítimas em outras áreas propuseram teorias relativamente inúteis para a personalidade. Uma boa teoria da personalidade nos permite descrever com precisão os indivíduos e distingui-los uns dos outros. As teorias da personalidade ruins geralmente são culpadas de algo chamado *efeito Barnum* (veja a seção "Sabendo quem é um *nerd*", anteriormente neste capítulo).

Equilíbrio é a chave

Minha habilidade em controlar meus impulsos e adaptar-me às demandas da situação é chamada de *controle do ego*. De qualquer forma, é importante não se entusiasmar demais com o controle do ego, de modo que se transforme em um controle exagerado. Somente trabalho e nenhuma diversão tornam Johnny um garoto muito chato. (Sempre fiquei imaginando de onde vem esse ditado. Não acho que veio dos psicólogos.) O equilíbrio entre a total falta de controle e ser rígido demais é importante. Flexibilidade é a chave!

Robert White

Robert White, um outro psicanalista, acrescentou às ideias de Hartmann sobre o Ego. Este esforço pela autossuficiência e a satisfação que vem com ele origina-se de uma iniciativa que White chamou de *motivação de efectância* – o motivo ou a necessidade de sentir que podemos ter um impacto ou um efeito em nosso ambiente. É como ter um pequeno ativista comunitário dentro de todos nós, empurrando-nos para "fazer uma diferença", mas de uma maneira mais pessoal e individual.

White acrescentou outra necessidade a essa ideia, o *motivo de competência* – a necessidade de fazer um impacto eficaz no mundo à nossa volta. Portanto, ter um impacto não é bom o suficiente, é mais satisfatório ter um impacto eficaz. Isso é mais do que a motivação de efectância; temos que ter um efeito competente. Algumas vezes, penso se os adolescentes que fazem grafite não existem apenas para satisfazer esse motivo de efectância sem muita relação com o motivo de competência. Chame-me de louco, mas rabiscar seu nome em uma parede não é muito artístico. De qualquer forma, para não ser injusto, vi uma arte em grafite muito impressionante; fico pensando naqueles "pichadores".

Nossas necessidades para a efectância e a competência nos empurram para o domínio, um desejo de ser uma pessoa eficaz. Os jogos de crianças, tais como, Rei do Pedaço e Siga o Líder parecem refletir nossa necessidade de estar no comando. De qualquer forma, saiba que Hartmann e White não estavam dizendo que todos nós temos necessidade de ser líderes dos outros, apenas uma necessidade de ser líderes de nós mesmos – ter um autocontrole. Buscamos ativamente informações e estímulo para dominar o nosso mundo e a nós mesmos. É um tipo de Destino Manifesto da personalidade. O domínio não é a questão também. A satisfação saudável desses motivos é a adaptação requerida através do devido controle do impulso e da flexibilidade quando enfrentados os ajustes necessários e os desafios. Posso sentir-me como um mestre se sujeito as outras pessoas ao meu desejo, mas isto não seria uma satisfação saudável da necessidade de domínio.

Alfred Adler

Alfred Adler, um outro psicanalista, tentou abordar a ideia de onde essa necessidade de domínio realmente vem. A necessidade de domínio e a nossa

iniciativa para conseguir são resultado de um processo complexo de autoavaliação.

Basicamente, Adler achava que todos nós temos certas imagens ideais de nós mesmos e que todos possuímos aspirações nas quais nos empenhamos. Essas necessidades são manifestações específicas de uma necessidade geral de conseguir com esforço um nicho para nós mesmos em um mundo grande, ambíguo e anônimo. Quando existe uma discrepância entre nossa autoimagem ideal e o que realmente estamos fazendo, surgem *sentimentos de inferioridade* e formamos um *complexo de inferioridade*. Esse complexo nos empurra em direção a realizar nossos ideais e a uma necessidade de domínio. Portanto, o que realmente estamos dominando não é realmente o mundo, mas a nossa habilidade de conviver com as nossas próprias expectativas. Acho que estou de acordo com Adler. Tive muito poucas aspirações – um domínio facilmente conseguido, acho.

Teoria Psicossocial de Erikson

Erik Erikson aproximou-se muito da teoria psicanalítica/freudiana da personalidade. Mas, assim como os outros que desertaram, ele teve algumas ideias muito poderosas sozinho. Erikson não passou muito tempo falando sobre o Id ambicioso ou o Superego crítico. Ele focou no Ego, mas de um modo diferente de Freud.

Erikson via a personalidade como um produto de interações sociais e das escolhas que fazemos na vida. Ele apresentava o Ego “em desenvolvimento” como uma identidade pessoal, modelada e moldada por nossas experiências. Quando nos relacionamos com outras pessoas, passamos por uma série de estágios, nos quais o objetivo é desenvolver um senso coerente do eu, de quem somos. Cada estágio apresenta-nos um desafio ou uma crise na qual seguimos em uma ou outra direção. Quando uma personalidade do tipo “bifurcada” existe, nossas escolhas têm um forte efeito sobre quem somos. A seguir, estão os estágios do desenvolvimento psicossocial de Erikson.

Confiança básica *versus* desconfiança

Como sabemos que o sol irá nascer amanhã de manhã? A experiência nos diz isso. Como você sabe se pode confiar que suas necessidades serão cuidadas? A experiência nos diz isso. A experiência básica que temos de interagir com alguém atento e confiável que cuida de nós no início da vida transforma-se em uma confiança básica do mundo. (O estágio de desenvolvimento da confiança básica *versus* desconfiança engloba o primeiro ano de vida de um bebê.) Uma sensação de previsibilidade e continuação naqueles que cuidam de nós desenvolve-se, pois a pessoa cuida de nossas necessidades básicas e complexas. Essa confiança básica também inclui confiar em si mesmo, saber que, quando quem cuida não está disponível, você pode cuidar de si mesmo.

Mas e se a mãe e o pai deixarem a bola cair? Se houver uma carência constante de cuidado responsivo e as necessidades de uma criança não forem atendidas adequadamente, ela pode nunca aprender a confiar em seu ambiente. O cuidado inconsistente ou intermitente também pode levar a uma

falta de confiança. De qualquer modo, quando o sentimento de confiança básica de uma criança é minado, ele pode levar a um recuo e algumas vezes até a um completo fechamento das relações.

Autonomia *versus* vergonha e dúvida

Quando os bebês atingem a idade de um a três anos, suas habilidades (de linguagem, social, física e cognitiva) expandem-se rapidamente. Eles começam a andar, falar e tornam-se máquinas de perguntas. Eles se interessam por tudo! É difícil mantê-los presos. Esta barulheira e persistência são uma expressão da independência de uma criança. Quando seus corpos e mentes crescem, eles ganham confiança e exploram seus mundos.

Mas e se a mãe e o pai forem dominadores demais? As crianças entre as idades de 1 e 3 anos precisam ficar sozinhas. Se os pais lhes disserem para não tocar nas coisas, não andar e não experimentar a sua confiança recém-descoberta, as crianças poderão desenvolver uma sensação de vergonha e duvidar de si mesmas. A vergonha não é o mesmo que culpa. *Vergonha* é mais um sentimento de autodesgosto ou extremo desgosto de si mesmo. Geralmente a *culpa* envolve deixar os outros se sentido mal, mas a vergonha é mais uma condenação de si mesmo. As pessoas que cuidam precisam equilibrar segurança e instrução com uma promoção saudável da exploração e da experimentação com independência.

Iniciativa *versus* culpa

Com base nos sucessos dos dois primeiros estágios, uma criança no jardim de infância continua a expandir seu senso de independência, mas agora, de um modo mais refinado. A independência rudimentar é canalizada em um comportamento mais intencional e responsável. As ações contêm menos um sentido de rebelião e mais um sentido de autoiniciativa. A palavra iniciativa implica em iniciar ou originar. Durante esse período, os desejos únicos de uma criança emergem e realmente começam a dar definição às suas pequenas personalidades. Elas podem querer ajudar na casa ou vestir suas roupas favoritas, mesmo que suas roupas favoritas sejam uma fantasia de *Halloween*.

Tenho que admitir, tenho problemas. Odeio ser chamado de “irresponsável”. Talvez, eu ainda esteja preso nesse estágio, mas de qualquer modo, realmente sinto culpa quando falho em agir com responsabilidade. É o que pode acontecer quando uma criança na pré-escola falha em desenvolver um senso de iniciativa. A culpa pode surgir de se sentirem ansiosas ou enganadas demais em suas ações. É como deixar a si mesmo sentido-se mal. Você não está conseguindo! Você é lento! Você é irresponsável! Socorro, preciso de terapia!

Dedicação *versus* inferioridade

“É hora de crescer!” – é o que você ouve entre a idade de 6 anos e a adolescência. Brincar e experimentar o ambiente não será mais tolerado. Espera-se que uma criança consiga algo quando se engaja em alguma coisa.

Um jogo sem propósito e confuso é visto com uma falta de dedicação. Você deve ser o "capitão da dedicação" do Ensino Fundamental – conseguir, não embromar. Jogar futebol no jardim da frente com as crianças vizinhas não é jogo de criança, é uma demonstração de sua liderança e habilidades de organização, e sua habilidade de conseguir um objetivo. Bem, sei que estes exemplos são um pouco extremos, mas o ponto é que o objetivo desse estágio é focar nas habilidades da infância de alguém para os objetivos específicos e tarefas. Não é mais correto rabiscar... os pais não aplaudem mais isso. Eles querem resultados. Agora, querem que você pinte entre as linhas. E isso é só para começar.

E se uma criança vê o intervalo como um momento para liberar e relaxar das pressões do dia na escola? Ela estaria sendo inferior? Não, usar o intervalo para relaxar é intencional. Mas se houver uma falta aparente de imediatismo do objetivo no comportamento de uma criança, um sentimento de ser um "preguiçoso" ou não ter finalidades poderá levar a um sentimento inferior.

Identidade *versus* confusão de identidade

Quando eu era adolescente, passei por algumas identidades antes de me fixar no "surfista". Pintei meu cabelo de roxo um mês e me vesti como um bandido no outro. Eu sei, eu sei, eu era um imitador. Mas, segundo Erikson, esse comportamento era uma parte normal do desenvolvimento. Durante a adolescência, os adolescentes experimentam novas identidades e visões de si mesmos. Há um impulso para descobrir quem alguém é realmente e o que é. Erikson chamou isso de *crise de identidade*. Se um adolescente navegar com sucesso pelas águas abismais da confusão de identidade da adolescência, irá emergir com um senso mais sólido do eu e uma identidade mais clara. Se não...

A *confusão da identidade* é o estado da crise de identidade não resolvida. Eu costumava achar que o meu amigo de 30 anos que ainda usa camisetas do Duran Duran, espeta a sua franja e enrola as suas calças estava em um estado de confusão de identidade. Mas, na verdade, ele resolveu com sucesso o problema de quem ele é – é o mesmo cara que conheci na oitava série: sem confusões. Algumas vezes, os adolescentes ficam perdidos na busca confusa de uma identidade genuína, outras vezes se afastam e nunca sentem realmente um verdadeiro sentimento do "eu".

Intimidade *versus* isolamento

Quando um solteirão que vive a vida de festas e encontros envelhece? Para muitas pessoas, é durante os anos do jovem adulto, entre dezoito e trinta e cinco, ou mais. Quando eu estava com vinte anos, lembro-me de ver um cara com quarenta anos na boate local, parado no bar, tentando seduzir as garotas de vinte para tomarem uma bebida. Não sei, mas isso me pareceu muito patético. Este é um julgamento de valor, claro, mas segundo Erikson, há um momento em que a habilidade de alguém para encontrar e desenvolver intimidade é uma tarefa primária do desenvolvimento da personalidade. Depois de alguém saber quem ele é, ele volta a desenvolver relações íntimas com outras pessoas que conhece. O objetivo é a intimidade. Talvez seja por isso que muitas pessoas se casam durante esse período?

Não tenho ideia se o cara da boate era apegado ou distanciado da intimidade com base em uma observação casual de uma fraca tentativa de bancar o psicólogo teórico. Erikson afirmava, porém, que as pessoas que falham em desenvolver relações de intimidade durante esses anos provavelmente experimentam isolamento social. Considerando meu exemplo da boate, percebo que a intimidade pode parecer romântica por natureza. Porém, este não é o caso: a intimidade é sobre desenvolver relações íntimas, sejam relações com amigos, amantes ou não. De qualquer modo, os indivíduos com dificuldades para desenvolver amizades ou fazer conexões românticas podem encontrar-se isolados.

Produtividade *versus* estagnação

Algo surpreendente geralmente acontece com os presos mais antigos nas prisões. Uma prisão é um ambiente repleto de violência, algumas vezes significa caras que geralmente não se importam com quem ferem quando cometem seus crimes. Mas, muitos presidiários mais antigos assumem o papel de "*big brother*" para os caras mais novos que entram. No momento, você provavelmente deve estar sentado e dizendo: "Com certeza, eles são *big brothers*, ensinando as melhores habilidades do crime". Mas não é isso. Os condenados mais antigos realmente tentam prevenir os mais novos, tentando afastá-los do estilo de vida que viveram por tanto tempo. É uma boa demonstração do que Erikson chamou de *produtividade* – a necessidade de ser necessário e sentir-se como tal está guiando a "próxima geração". Um senso de querer deixar uma herança e ter um impacto nos mais jovens desenvolve-se durante a meia idade.

Quando as pessoas sentem que não fizeram nada ou não podem fazer nada pela próxima geração, elas desenvolvem um sentimento de *estagnação* em vez de produtividade. É como se ficassem paradas em isolamento sem ninguém para quem passar sua sabedoria. Este processo é estranho de observar, é como um alarme interno que dispara. As pessoas desejam filhos e netos ou desejam treinar uma pequena liga. Se os indivíduos não têm uma habilidade ou oportunidade de satisfazer esse desejo, eles desenvolvem um sentimento de estarem estagnados.

Integridade versus desespero

Quando a vida perde o ritmo e a idade avança sobre nós, geralmente sentamos e refletimos sobre as coisas que realizamos e se nossas vidas foram bem vividas ou desperdiçadas. Se um homem tem uma sensação de satisfação com o modo como viveu sua vida, ele sentirá *integridade*, um sentimento básico de plenitude ou de estar completo. Se não, o *desespero* provavelmente se seguirá. Alguma vez você já pensou por que os adultos mais velhos gostam de contar histórias de suas vidas? Pode ter alguma relação com o processo de olhar para trás e refletir. Portanto, se você não quiser pessoas mais velhas entrando em desespero, aja com interesse e ria, mesmo que não ache as histórias divertidas.

Relacionando a Objetos

Ao manter o foco social nas teorias da personalidade tratadas nas seções anteriores, outra expansão da teoria de Freud tornou-se uma das forças mais dominantes na teoria da personalidade nos últimos cinquenta anos. É chamada de *teoria das relações do objeto*. A premissa básica é que as relações interpessoais são os fundamentos base da personalidade. Basicamente, nossas personalidades são produto de nossa representação mental de outras pessoas, de nós mesmos e das relações entre os dois. Ou seja, não são as pessoas reais e nossas relações com elas que são importantes, mas nossos pensamentos e ideias sobre elas. Os "objetos" na teoria são as outras pessoas. As "relações" são os relacionamentos. Bem simples, certo?

A teoria das relações do objeto não é realmente uma teoria, mas uma coleção de teorias de vários pensadores. Os colaboradores mais populares para este corpo de pensamento são Melanie Klein, Ronald Fairbairn e D.W. Winnicott. Uma outra figura de destaque foi Margaret Mahler. Mahler desenvolveu uma bela síntese dos trabalhos de outros e ela é o foco principal desta análise.

Todas os colaboradores das relações do objeto basicamente compartilham duas ênfases amplas:

- A ideia de que o padrão de uma pessoa de se relacionar com os outros é estabelecido durante as interações da primeira infância.
- A suposição de que qualquer que seja o padrão formado, ele tende a ocorrer sempre durante a vida de uma pessoa.

Mahler afirmava que os recém-nascidos nascem sem a habilidade de se distinguirem das coisas que estão "fora do eu". Os bebês estão em um estado virtual de fusão psicológica com os objetos em seu ambiente.

Para aquelas que são mães e já carregaram um bebê talvez saibam um pouco sobre isto. Na realidade, uma mãe e seu feto estão entrelaçados biologicamente. Eles não estão unidos no quadril, aparentemente apenas em todos os outros lugares. Eles estão conectados fisicamente e quando uma coisa acontece com a mãe, também acontece com o feto e vice-versa.

Mahler estendeu essa ideia em um sentido mais psicológico. Quando um bebê nasce, ele está no estado de fusão da personalidade com sua mãe ou com quem cuida dele. É por causa do amor belo e harmonioso que eles compartilham entre si? Não exatamente. Essa fusão é mais uma função da dependência do bebê e das suas habilidades de sobrevivência não desenvolvidas. Quando crescemos e nossas personalidades se desenvolvem, essa fusão se quebra e um bebê gradualmente desenvolve uma personalidade mais diferenciada, que é separada e distinta da personalidade de sua mãe, e dos outros também. Isso é bom – eu diria: "Comece a viver!"

Com o objetivo de uma personalidade completamente diferenciada em mente, aqui estão os estágios do desenvolvimento da personalidade apresentados por Mahler:

- **Estágio autista (nascimento até dois meses):** O bebê está em um estado adormecido de isolamento psicológico, parecido com estar no ventre. É um momento de total união, onde o bebê não pode dizer a diferença entre ele mesmo e sua mãe. Na mente do bebê, a mãe, de fato, é apenas

uma extensão dele. O estágio autista é um sistema fechado e toda a energia emocional permanece referenciada ao próprio corpo do bebê, não direcionada para fora, para os objetos externos.

- **Simbiose (dois a seis meses):** Agora, uma consciência indistinta de um "outro" começa a emergir. Esse outro é experimentado como "algo" que satisfaz a fome, sede e outros desconfortos. A relação é como se o outro existisse apenas para servir às necessidades do bebê. (Algumas vezes, acho que os maridos machistas pensam isso sobre suas esposas!) Ainda não há uma distinção feita entre "eu" e "você". Somos um na mesma pessoa.
- **Incubação (seis a dez meses):** Neste ponto, o mundo do bebê começa a se abrir um pouco mais e a expandir. "Incubação" é um sentimento de diferença entre o bebê e os objetos no mundo em volta dele. Contudo, isso pode ser algo assustador e o conforto da simbiose não é esquecido por muito tempo.

Quando os bebês começam a se abrir psicologicamente para o mundo grande e mau, geralmente, eles requerem algo para levar com eles em sua jornada. Esta "coisa" confortante é chamada de *objeto transicional*. Lembra de Linus do *Peanuts*? Ele levava seu cobertor, seu objeto transicional, para todos os lugares. Ele o confortava. Pois bem, Linus parecia ter um pouco mais do que 10 meses, portanto, ele tinha alguns problemas ou o quê? Os bebês também desenvolvem uma ansiedade estranha durante a incubação. A *ansiedade estranha* é quando os bebês ficam cansados e algumas vezes até com medo das pessoas que nunca viram ou encontraram antes.

- **Prática (dez a dezesseis meses):** Este estágio é onde o pequeno Johnny fica entusiasmado com sua independência. As crianças são totalmente conscientes de seu distanciamento e experimentam sua independência. Alguns psicólogos pensam que as crianças passam por esse estágio novamente quando chegam à adolescência. Alguma vez você já ouviu uma criança nessa idade usar a palavra *não*? Aposto que sim! O uso repetido do *não* é um ótimo exemplo de independência da "prática". Portanto, da próxima vez em que alguma criança com quinze meses de idade gritar "Não!" para você, tenha paciência. Logo ela perceberá que está neste grande mundo assustador sozinha. Parece um pouco cruel, não é?
- **Reaproximação (16 a 24 meses):** Exatamente quando Júnior acha que está dirigindo o show, algo começa a acontecer com sua confiança – ele percebe que está sozinho. Isso pode assustar muito qualquer um, o que dirá uma criança de 1 ano e meio. A solução? Engajar-se de novo com a mamãe! É como correr de volta para casa depois de não ser capaz de pagar o aluguel em seu primeiro apartamento, embora eu não esteja certo sobre o quanto embaraçoso é aos vinte anos de idade.
- **Constância do objeto (24 a 36 meses):** Depois de uma criança ter retornado para casa, por assim dizer, finalmente ela é capaz de desenvolver uma sensação bem forte de si e segurança para seguir em seu eu psicológico novamente. Este sentimento estável de si é desenvolvido em parte pela criança percebendo que existe alguma consistência entre seus humores flutuantes e seus estados mentais. Pode parecer estranho pensar que só porque há uma mudança no humor, uma criança com constância do pré-objeto experimentaria um sentimento menos estável de si mesma, mas experimenta. Antes desse

estágio, com cada humor transitório e pensamento, as crianças experimentam incerteza sobre sua identidade. Mas quando esse estágio começa, elas desenvolvem um senso mais seguro de si mesmas.

Reunindo Sua Inconsciência com Jung

Já imaginou de onde vêm os impulsos secretos de alguém? Algumas vezes, você sente como se não fosse você mesmo, que está vivendo a vida de outra pessoa? Se sim, então chame Shirley Maclain. Ela irá convencê-lo de que você está sentindo-se assim porque é realmente o rei Henry XIII reencarnado. Contudo, antes de se entusiasmar muito, gostaria de incomodar vossa alteza com uma explicação alternativa.

Um psicólogo chamado Carl Jung (*iang*) apresenta uma das teorias da personalidade mais metafísicas e esotéricas. Contudo, é popular porque é quase como que falar de coisas que sabemos que existem pessoalmente, mas não podemos tocar. Jung era convencional de certa forma, ele também falava sobre o *Ego* e a *inconsciência*. Mas ele desafiou o pensamento de muitas pessoas com o seu outro componente maior da teoria da personalidade, a *inconsciência coletiva*.

O Ego de Jung era visto como o centro da consciência. Já houve muita conversa de outros teóricos sobre o papel do Ego na adaptação. Jung não era diferente. Seu Ego é o centro de toda consciência e tentativas voluntárias na adaptação, e o Ego pode trabalhar apenas com as coisas que uma pessoa tem consciência atualmente. Ele lida apenas com o conhecido, portanto, o que mais existe de diferente?

A *inconsciência pessoal* e a *inconsciência coletiva* representam as partes desconhecidas da personalidade de uma pessoa para Jung.

- **Inconsciência pessoal:** Consiste na informação esquecida e em outras memórias que não são atualmente conscientes para o Ego. A inconsciência pessoal é composta das informações diárias e de nossas próprias histórias pessoais rotineiras. Lembra-se do dia que você fugiu da escola e decidiu ir para a praia? Não? Bem, não se preocupe. Todas as suas memórias esquecidas estão sendo mantidas em segurança em sua inconsciência pessoal. Que sorte!

- **Inconsciência coletiva:** Se a inconsciência pessoal contém informações de sua história pessoal, o que o inconsciente coletivo contém? Contém a história da humanidade herdada na estrutura de nossas mentes. Todos os temas comuns e lutas, desde os tempos quando caçávamos mamutes cheios de lã e grunhíamos, em vez de falarmos, são mantidos lá, influenciando nosso comportamento de maneira que geralmente não percebemos. O inconsciente coletivo está indisponível para a consciência normal. Na verdade, apenas os artistas e os visionários têm acesso a ela. Jung achava que eles estavam chegando a algo muito mais profundo e mais importante do que as tentativas pessoais e tribulações de um indivíduo.

Dentro da inconsciência coletiva existem imagens primitivas e símbolos que se originam nos contos de fadas, mitos e outras histórias passadas de geração

em geração. Jung chamava essas imagens e símbolos de *arquétipos*. Jung passou muito tempo enfatizando três em particular: sombra, anima e animus.

- A *sombra* representa o lado mais sombrio da humanidade. Ela desafia a concepção moral típica de uma pessoa de si mesma. A sombra pode ou não representar o "demônio interno", mas desafia definitivamente a visão de si mesmo de qualquer pessoa como sendo basicamente boa. Os psicoterapeutas junguianos geralmente trabalharão para colocar seus pacientes em contato com esta parte de si mesmo. Portanto, se você não está pronto para a tarefa, evite ver um terapeuta junguiano!
- A *anima* representa a energia feminina essencial e os aspectos de um indivíduo. É como o *yin* do *yin* e *yang*. (Ou é o contrário? Sempre fico confuso.) De qualquer modo, a anima produz humor e guia nossas ações com base na emoção. A anima dentro de nós permite-nos ser mais sociais e conscientes de nossas relações com as coisas e as pessoas. Homens e mulheres têm anima. Portanto, para vocês, caras durões, não se oponham a entrar em contato com o seu lado feminino.
- Portanto, se a anima representa o lado feminino de nossa inconsciência, o *animus* deve representar o lado masculino. O animus é a força racional ou o guia em nossas vidas. Um homem ou uma mulher que é puro animus é exigente, crítico e é um "sabe-tudo". Lembre-se, todos nós temos anima e animus em nosso inconsciente coletivo, complementando-se e trabalhando juntos para nos guiar em uma abordagem equilibrada para a vida.

Isso nos leva a um ponto final sobre a contribuição de Jung para o reino da Psicologia da personalidade, sua teoria da *introversão* e da *extroversão*. Você é cauteloso, contemplativo e hesitante? Você fica agitado diante do desconhecido e simplesmente começa as coisas sem muita consideração, atirando primeiro e fazendo perguntas depois?

Os introvertidos são ponderados e cautelosos. Eles não gostam de se arriscar e algumas vezes têm problemas em se adaptarem ao nosso mundo rapidamente porque ficam parados analisando as coisas em excesso. Os extrovertidos, por outro lado, são espontâneos e algumas vezes imprudentes, o que pode algumas vezes trazer problemas. Geralmente, eles são bons em novas situações, mas em outras vezes cometem erros desnecessários.

A boa notícia é que Jung achava que cada um de nós tem uma mistura relativa de ambos. Não é uma coisa do tipo ou/ou. É como os meus alunos dizem quando pergunto se eles concordam com algumas das teorias psicológicas que estou revisando: "Depende". Ou quando pergunto se eles teriam uma aula interna ou um trabalho de casa final: "Depende". Eis uma dica: "Depende" é uma resposta bem segura porque os trabalhos finais em casa podem ser enganosamente difíceis. Eles são "capciosamente difíceis".

Aprendendo com os Outros

O assunto sobre televisão e violência tem causado muita controvérsia nos últimos anos. Muitas pessoas acham que o bombardeio constante de imagens violentas está criando um caráter mais violento para a nossa sociedade. Não

há muitos argumentos sobre o fato de que a violência em nossas escolas é maior hoje do que antes, mas por quê? É uma questão complexa e muitas causas e explicações têm existido por aí. Algumas explicações já foram sugeridas para o fato de que simplesmente existem mais personalidades violentas no mundo. Depois de todas as teorias da personalidade analisadas até então, o que você acha sobre o conceito de uma personalidade "violenta"?

Em 1977, Albert Bandura conduziu um estudo, agora famoso, ao investigar o conceito de uma personalidade "violenta" e transformou sua teoria em uma teoria da personalidade mais ampla em geral. O experimento é agora chamado de estudo João Bobo. João Bobo são aqueles bonecos inflados de plástico com um fundo pesado que balançam quando você bate ou chuta. O experimento consistia em um adulto batendo e chutando um João Bobo enquanto uma criança jovem assistia. Então, a criança era colocada no quarto com o João Bobo sozinha. Você pode adivinhar o que acontecia? O pequeno Johnny se transforma no Pequeno Rocky. Ele esmurrava e chutava o João bobo exatamente como viu o adulto fazer.

A *teoria da aprendizagem social de* Bandura explica este fenômeno. Basicamente, as pessoas podem aprender algo só olhando e observando. Esta é uma daquelas teorias "sem surpresas!" na Psicologia. Mas ei, nenhuma outra pessoa publicou a teoria como Bandura fez. A teoria da aprendizagem social tornou-se uma teoria poderosa da personalidade e de seu desenvolvimento. Nossas personalidades são um produto de nossas experiências de aprendizagem observacionais a partir daqueles à nossa volta. Somos apenas um bando de macacos de imitação. Se você viu seus pais sendo agressivos, você seria agressivo também.

Bandura continuou a acrescentar sua teoria de cópia da personalidade endereçando a pergunta de por que fazemos o que fazemos. Em outras palavras, o que nos motiva a agir como agimos? Ele introduziu dois conceitos muito importantes para abordar isto:

- *Autoeficácia* é uma crença pessoal na habilidade de alguém para realizar com sucesso um comportamento. Essa crença é baseada no que Bandura chamava de *processo de autoavaliação*. Esse processo é simplesmente uma análise das ações de alguém e da avaliação dos sucessos e falhas. Um senso das capacidades de alguém surge disto: Como um determinado comportamento desenvolve-se e uma crença se forma? Somos motivados por essas crenças e inibidos por nossas falhas esperadas. Fazemos o que pensamos que podemos fazer e vice-versa.
- *Autorreforço* é tão simples quanto dar a si mesmo recompensas por fazer coisas. Alguns pais dão a seus filhos recompensas ou reforços por fazerem seu trabalho de casa ou limparem seu quarto. Bandura acreditava que fazemos isso por nós mesmos. Portanto, da próxima vez em que você fizer algo, dê a si mesmo uma pequena recompensa. Ajudará à sua autoeficácia.

Representando a Nós Mesmos

Alguns psicólogos enfatizam o modo como as pessoas representam a si mesmas e suas experiências do mundo como os aspectos essenciais de suas

personalidades e o modo como agem. A maioria de nós foi a uma festa do escritório ou festa de férias na escola onde algum gênio tenta ser útil dando a todos um crachá.

Sempre tentei colocar algo idiota no meu ou usar o nome de outra pessoa. A etiqueta é uma forma de representação grosseira, ou apresentação, de nosso eu para as outras pessoas. Algumas vezes, coloco um apelido no meu – tive alguns. Os apelidos são bons exemplos de "etiqueta" que nos diz um pouco mais sobre uma pessoa do que seu nome comum. Quando você encontra alguém apelidado como "Fedorento", "Psicótico", você tem uma impressão diferente do que teria com "Sinistro" ou "Magrelo".

Os crachás, apelidos e nomes comuns são todos exemplos de representações de quem somos. São maneiras convenientes e curtas de organizar muitas informações sobre alguém. Você já teve uma conversa sobre um filme e esqueceu o nome do ator principal? "Você sabe, aquele cara que estava naquele filme com aquela mulher?". Apenas dizer "Brad Pitt" é muito mais fácil do que explicar as características da pessoa sempre que deseja falar sobre ela. Este modo de organizar as informações sobre as pessoas e o mundo é um produto da tendência da mente humana de impor ordem e estrutura em nossas experiências.

Esquemas

A representação estruturada da experiência é baseada nas recorrências das qualidades similares de uma pessoa ou na experiência nos eventos repetidos. Essa ordem assume a forma de *esquemas* ou construções mentais para "Joe", "Brad Pitt" ou "eu". Joe é meu vizinho que toca música alta. Brad Pitt é um ator famoso que todo homem inveja. Eu? Eu sou aquele cara que inveja Brad Pitt. Depois dessas representações estruturadas das pessoas, inclusive de mim mesmo, serem desenvolvidas, elas são usadas para reconhecer e entender as informações recém-encontradas.

Os psicólogos da personalidade cognitiva enfatizam a representação baseada em esquemas da experiência como a construção de organização central da personalidade humana. Dois tipos básicos de esquemas desempenham um papel ao estabelecer regularidades e padrões da personalidade: autoesquemas e esquemas relevantes socialmente.

Os *autoesquemas* são as unidades organizadas de informação sobre si mesmo; algumas vezes, são chamados de *autoconceitos*. Qual é o conceito de "você" ou "eu"? Uma análise profunda de como a identidade de uma pessoa é desenvolvida está além do alcance desta seção, mas não importa quais são os detalhes exatos, nossas identidades são representadas na forma de esquemas. Esses autoesquemas são redes conceituais integradas que incorporam nossas próprias opiniões e dos outros sobre nós. Eles fornecem informações detalhadas sobre nós, desde a demografia (como a nossa idade) até nossos valores e podem ser atualizados automaticamente através da experiência ou revistos através da atenção consciente e do esforço.

Roteiros

O outro componente-chave ao estabelecer a personalidade, os *esquemas relevantes socialmente*, envolve a representação das categorias de outras pessoas, ambientes, comportamento social e expectativas estereotipadas. São algumas vezes chamados de *roteiros*. Um ator em um filme está apresentando a sua personalidade que possui fora da tela ou está simplesmente atuando em um roteiro que lhe informa como agir, quando falar, quando chorar etc.? É um roteiro, claro. Agora imagine que estamos todos atuando com um roteiro de "personalidade" próprio, escrito pelo autor da experiência e do desenvolvimento. Esses roteiros determinam como agimos.

Pode parecer que nossas personalidades são muito simples. Mas todos temos alguma sensação de que somos mais complexos do que isso. Walter Mischel (1980) tentou adicionar sabor a esta versão bem seca da personalidade. Ele introduziu cinco classes específicas de roteiros para dar forma a esta conceitualização robótica: *competências*, *estratégias de codificação*, *expectativas*, *valores subjetivos* e *mecanismos autorreguladores*.

Há muito mais na personalidade do que podemos ver, e um aspecto importante de sua personalidade é a sua coleção pessoal de habilidades e capacidades para resolver problemas e analisar o mundo. Mischel chamou isso de *competências*. Como nos engajamos e superamos os desafios em nossas vidas define em parte a nossa personalidade. Você é um "empreendedor" ou um "analista"? Alguma vez você já construiu algo como um quarto extra, uma casa de brinquedos ou talvez uma casa de cachorro? Como você começou a fazer isso? Algumas pessoas sentam e descobrem tudo de antemão, desenhando um projeto com medidas precisas e especificações. Outras simplesmente pegam os materiais que pensam que poderão precisar e descobrem no decorrer. Um bom modo de se testar é algo que chamo de "Teste de Instruções". Quando você compra algo que precisa ser montado, você olha as instruções ou as joga para o lado?

Como a teoria da personalidade cognitiva coloca muita ênfase nas informações e em como elas são armazenadas e interpretadas, um aspecto importante da personalidade envolve as estratégias e as construções que usamos para organizar as informações. Este é o processo de construir os esquemas complexos e os roteiros que finalmente guiarão o nosso comportamento. As *estratégias de codificação* são uma maneira única de cuidar e interpretar o mundo da pessoa. É muito fácil duas pessoas testemunharem o mesmo evento e proporem duas interpretações inteiramente diferentes. Qualquer pessoa que tenha discutido com a esposa, marido ou outra pessoa importante pode atestar isso.

Você é tão especial quanto suas expectativas de uma situação. Você é um eterno otimista ou pessimista? As *expectativas* consistem em esperanças ou previsões de que um evento se seguirá necessariamente a outro. Essas expectativas configuram as regras para o que fazer e como lidar com situações específicas. Se as regras coincidirem com a realidade de uma situação, então, o comportamento será eficaz e um sentimento de domínio se desenvolverá. Se não, acho que a única opção é continuar tentando.

Você trabalha de graça? Poucos de nós trabalham. A maioria trabalha pelo incentivo de receber pagamento. Os incentivos agem como motivadores em direção a certo comportamento. Não somos tentados pelas mesmas coisas.

Nossos *valores subjetivos* representam quais coisas são importantes para nós como indivíduos e determinam o que estamos querendo fazer para consegui-las. Ei, se você gosta de ter estrelinhas douradas em seu cheque-salário, em vez de aumento por um trabalho bem feito, bata em si mesmo. É isso que o torna tão único.

Quais são os seus objetivos na vida? Você tem um plano mestre ou um projeto? Você pode não perceber, mas segundo Mischel, todos nós temos o que ele chamou de *sistemas e planos autorreguladores*. Você define um objetivo, busca-o, analisa se consegue esse objetivo ou não e faz os ajustes necessários. Cada um de nós tem um modo único de fazer isso, o que caracteriza o nosso estilo pessoal.

Finalmente, segundo esta visão representacional da personalidade, como vemos a nós mesmos e vemos o mundo, e como essas visões são planejadas na forma de planos comportamentais representam a personalidade.

Regulando a Nós Mesmos

Parece que você está sendo conduzido por algum poder ou força maior? E se eu fosse realmente apenas um robô complexo enviado aqui por outro plano para pesquisar a Terra e relatar a meus superiores alienígenas? Parece um pouco um absurdo? Alguns psicólogos da personalidade cognitiva parecem achar que esta visão não é tão distante afinal. Não, eles não estão propondo que eu seja um robô ou que qualquer um de nós seja (bem, talvez não a maioria), mas sugerem que somos guiados por um sistema complexo de processos mentais autorreguladores que formam nossas personalidades.

Pense nisso como um termostato da personalidade. O bom de um termostato é que ele é regulado internamente. Quando você define o termostato de sua casa para uma certa temperatura e seleciona "Auto", os sistemas de aquecimento e resfriamento são ativados quando necessário para manter a definição desejada. Se a temperatura ficar abaixo da definição, o aquecedor inicia. Se ficar acima, o ar-condicionado começa. Os psicólogos Ajzen e Fishbein (1998) propuseram que a personalidade humana funciona do mesmo jeito.

Os "atos" da personalidade consistem em formar intenções comportamentais que são, então, empregadas para atingir uma definição em particular. Aqui, uma forma de álgebra mental é realizada na qual vários tipos de informações são integradas, resultando em uma possibilidade ou uma probabilidade de um determinado comportamento sendo executado. Se a probabilidade for grande o suficiente, uma intenção será formada e o comportamento será realizado. Um comportamento se torna importante o suficiente para realizar através da análise cognitiva e da formação da intenção.

As intenções são formadas com base na análise de dois tipos específicos de informação: a possibilidade de um resultado e a conveniência desse resultado. Nesta visão, nossas personalidades são um tipo de preguiça inerente, geralmente formando intenções com base nos comportamentos com mais probabilidade de ter sucesso. Seguimos o caminho da menor resistência. A conveniência do comportamento é baseada em seu significado pessoal e se as pessoas que são importantes para você desejam que você faça o comportamento. É pouco provável que eu forme uma intenção de comportamento para alguém que eu não me importo que deseja que eu faça.

Capítulo 12

Pegando o Primeiro Barco da Ilha do Isolamento

Neste Capítulo

- Conhecendo o seu eu
- Conectando-se com os outros
- Divertindo-se com a família
- Passando um tempo com os amigos

Uma das coisas que distinguem a Psicologia dos outros serviços sociais é o foco de suas investigações e aplicações. Embora os psicólogos foquem nos grupos, às vezes, eles focam a maior parte de seu trabalho nos indivíduos. A terapia, por exemplo, é geralmente um assunto individual, mesmo que seja uma terapia de grupo.

Os americanos adoram o indivíduo clássico. John Wayne seguiu sozinho e independente por anos. Rambo enfrentou sozinho divisões inteiras de soldados inimigos. Esses caras seguiram sozinhos. Eles eram indivíduos que resistiram à pressão de acompanhar a multidão. Eles pareciam saber quem eram e nunca estavam querendo comprometer-se com essa questão. Algumas vezes, isso é chamado de integridade. Um dos significados da palavra integridade é totalidade ou inteireza, e esses caras eram indivíduos completos. Eles tinham um caráter forte e personalidades dominantes. Eles sabiam quem eram e ninguém podia dizer-lhes o contrário.

Porém, no caso de você não ter notado, os psicólogos não têm nenhuma certeza. Se eu tivesse John Wayne em terapia e ele chegasse com sua atitude viril “Sei quem sou e não irei mudar”, eu morderia a isca. Eu diria: “Tudo bem, quem é você?”. É fácil saber quem você é com certeza. Até alguém perguntar, a maioria de nós segue supondo que sabe quem somos. Esta é a velha pergunta do *eu*. O que é um eu e como sei se tenho um? Qual é a minha identidade? Quem sou eu?

Sentindo-se Autoconsciente

Alguma vez você já viu um cachorro na frente de um espelho? Algumas vezes, eles latem para si mesmos ou ficam lá com uma cara surpresa. Acredite se quiser, a capacidade de reconhecer a si mesmo no espelho é muito avançada e os cachorros ainda têm que demonstrar que podem tê-la. Alguns psicólogos argumentam que é uma capacidade exclusivamente humana, embora pelo menos um estudo tenha mostrado que os chimpanzés adolescentes podem reconhecer-se em um espelho.

Quando desenvolvemos um senso de autoconsciência, conseguimos um estado de autopercepção. Por que eu digo "desenvolvemos"? Não somos conscientes de nós mesmos no nascimento? Na verdade, pode levar cinco ou seis meses para uma criança desenvolver qualquer coisa, até uma autoconsciência remotamente parecida.

A técnica do espelho é uma das ferramentas que os psicólogos têm usado para testar os níveis de autoconsciência dos bebês e das crianças de 1 a 3 anos. A forma mais simples desse teste envolve apenas sentar uma criança na frente de um espelho e observar sua resposta. Alguns pesquisadores mostraram que bebês entre 5 e 6 meses alcançaram e tocaram a imagem no espelho, sugerindo que pensam ser outro bebê ou pelo menos diferente deles.

Em 1979, Michael Lewis e Jeanne Brooks-Gunn conduziram uma versão sofisticada do teste do espelho. Eles aplicaram *blush* nos narizes de dois grupos de crianças – de 15 a 17 meses e de 18 a 24 meses. A ideia: se as crianças olharem o espelho e virem o *blush* em seu nariz, elas tocarão ou tentarão removê-lo de alguma maneira. Mas, isso requer que a criança perceba que a pessoa no espelho é ela mesma. Então, o que aconteceu? Apenas algumas das crianças de 15 a 17 meses realmente alcançaram e tocaram seus narizes, mas a grande maioria das crianças de 18 a 24 meses fez isso. Assim, essas crianças devem ter se reconhecido no espelho.

Aparecendo completamente pelado

Eu costumava ter um sonho recorrente no qual eu me encontrava pelado em algum lugar público. Em um dos sonhos, eu estava de novo no Ensino Fundamental e a única coisa que eu tinha era um casaco de pele, com nada por baixo. Eu estava muito preocupado com o que esses sonhos significavam. Eu tinha um fetiche por casacos de pele ou apenas era um exibicionista? Eu fiquei contente em descobrir que esses sonhos eram provavelmente sobre a autoconsciência. Cada um de nós tem situações diferentes que exemplificam o sentimento de extrema autopercepção e exposição. Para algumas pessoas, a situação é falar em público e para outras, é dançar em uma boate.

A autopercepção e a autoconsciência são a mesma coisa. Ser autoconsciente significa apenas ser consciente de si mesmo. Mas, muito de qualquer coisa pode ser ruim. Geralmente, quando alguém diz que é "autoconsciente" significa que tem consciência de alguma falha. Este não é o tipo de autoconsciência da qual estou falando nesta seção.

- Consciência do corpo.
- Autoconsciência privada.
- Autoconsciência pública.

Ficando consciente de seu corpo

A consciência do corpo começa com uma pergunta simples: onde eu começo fisicamente e onde termino fisicamente? Lembra-se do filme *Malícia,* com Bill Pullman, Nicole Kidman e Alec Baldwin? Em uma cena, Bill e Alec estão sentados em um bar e Alec pede a Bill para nomear a parte de seu corpo que é mais expansível. Em outras palavras, Alec deseja que Bill escolha a parte de seu corpo que ele poderia perder sem dar um grave golpe ao seu sentido do eu. Se você viu o filme, sabe por que ele faz essa pergunta sinistra – é um presságio.

Qual parte de seu corpo é mais importante para seu sentido do eu? Pode parecer estranho, mas ser capaz de dizer a diferença entre seu corpo e o corpo de outra pessoa é crucial para a autoconsciência. Pense nos recém-nascidos. A conexão física entre uma criança e o peito da mãe é inegável e a concretização de uma criança de um sentido de diferença ou separação da mãe apenas se desenvolve com o tempo.

Mantendo-o privado

O quão bem você se conhece? Você está sempre tentando entender a si mesmo? O foco interno em seus pensamentos, sentimentos, motivações e senso geral do eu é chamado de sua *autoconsciência privada*. Quando você "olha dentro", está autoconsciente privadamente. Mas, se você "olha dentro" muito pouco, você é "desorientado privadamente".

Mostrando-se

Um dia, eu estava indo para o trabalho de manhã e, quando saí do meu carro, percebi que tinha esquecido algo. Então, fiz o "grande estalar de dedo" e o "olho torto" se fez em meu rosto e entrei de novo. O que são essas coisas? Parece algo de um episódio de *Seinfield*, mas todos nós sabemos o que são – aqueles comportamentos que você faz quando esquece algo. Por que fiz esses gestos? Se não fiz, pareceria um idiota por seguir de carro e, então, voltar por nenhuma razão aparente. Por que precisei de uma razão? Alguém estava me observando!

Este é o fenômeno do *público invisível* – um sentimento de que estamos "no palco" quando estamos em público e que as pessoas estão nos assistindo. Os adolescentes sempre parecem estar "no palco". Eles pulam uma rachadura na calçada, ficam vermelhos e saem correndo rindo. Este é um exemplo de nossa *autoconsciência pública* – nosso sentido de nós mesmos na presença dos outros, nossa imagem pública.

O aspecto mais notável de nossa autoconsciência pública é nossa percepção e o foco nas aparências. Não gastamos bilhões de dólares por ano em roupas bonitas, mensalidades na academia e dietas para nada. Nossa autoconsciência pública é uma parte grande de quem somos e como nos vemos.

Identificando-se

Uma maneira fácil de descobrir quem somos é perguntar a outras pessoas. Nossa identidade está ligada profundamente ao modo como as outras pessoas nos veem. Quando você se olha no espelho, o que vê? Alguma vez você já imaginou como você é para as outras pessoas? Elas veem a mesma pessoa que você vê no espelho? Quando sua compreensão de seu autoconceito consiste nas reações e nas visões das outras pessoas em relação a você, isso é chamado de *eu do espelho*, um dos conceitos mais básicos do eu. Nós somos, afinal, criaturas sociais e seria difícil argumentar contra a ideia de que pelo menos parte de nosso autoconceito depende das visões dos outros.

A teoria de Daniel Stern do autoconceito nos dá uma boa visão de como começamos primeiro a nos identificar como um "eu" único. A partir de seus estudos sobre bebês, ele propôs que todos nós nascemos com uma habilidade inata de consciência de nós mesmos através de uma série de experiências.

Você é o que faz

O aspecto mais interessante sobre a identidade é que, quando ficamos mais velhos, mudamos o modo como nos definimos. As crianças do Ensino Fundamental definem quem são pelas coisas que fazem. As crianças muito jovens podem identificar-se dizendo: "Eu corro, jogo, ando de bicicleta". Quando essas crianças se tornam adolescentes, há outra mudança no modo como se definem. Elas usam conceitos mais psicológicos, tais como, crenças, motivações, desejos e sentimentos. "Quero ir dançar" ou "Sinto-me triste hoje". Como os adultos se definem? Provavelmente, combinando ambos os tipos de atividade de autodefinição e conceitos psicológicos. "Sou um psicólogo triste que não consegue jogar golfe".

Nosso *eu emergente* está conosco desde o nascimento e consiste basicamente em nossas experiências subjetivas de alegria, agonia, raiva e surpresa. Sentimentos! Nosso *eu central* começa a surgir entre as idades de 2 e 4 meses, quando nossas memórias começam a se formar e desenvolvemos um senso de nossas capacidades físicas. Em seguida, vem o *eu subjetivo*, que emerge quando um bebê percebe que pode compartilhar suas experiências com outras pessoas. Um bom exemplo disto é quando um bebê tenta lhe dar uma bebida de sua garrafa antes de beber. E, por último, mas não menos importante, o nosso *eu verbal* desenvolve-se quando usamos nossa habilidade de linguagem para organizar nosso senso de quem somos.

Arnold Buss novamente nos dá uma boa visão do que é *identidade*. Dois aspectos compõem nossa identidade:

- Identidade pessoal.
- Identidade social.

Inventando uma identidade pessoal

Minha *identidade pessoal* consiste nas coisas que me fazem sobressair em uma multidão – como meus bíceps grandes e físico de Adonis. Na verdade, estou pensado em algo um pouco mais psicológico, mesmo que nossas aparências físicas componham parte de nossa identidade. Segundo Buss, nossas identidades pessoais são compostas por um *eu público* e um *eu privado*, cada um com seus próprios componentes. Três aspectos importantes compõem o nosso *eu público*: Aparência, Estilo, Personalidade.

- **Aparência:** Conforme mencionei anteriormente neste capítulo na seção "Mostrando-se", estar consciente de nossa aparência é muito mais uma parte de nossa identidade. Isto não é uma perspectiva unicamente ocidental – as culturas no mundo se engajam em tentativas elaboradas e sofisticadas de melhorar as aparências e aperfeiçoar a beleza pessoal, conforme definido por cada cultura em particular. Alguns filósofos afirmam que um senso de estética é essencial para uma boa vida – central para nossos autoconceitos.
- **Estilo:** James Dean tinha estilo! O modo como falava, sua linguagem corporal e suas expressões faciais eram inegavelmente "Dean". Todos nós temos um modo peculiar de falar e mover. Nossa escrita é única. Essas coisas nos dão um estilo. Porém, não fique confuso com o exemplo de James Dean, estilo não é ser "legal". Meu estilo é único para mim, seja ele legal ou não. É o estilo "Dr. Cash" e não importa o que as outras pessoas possam dizer, acho que é muito legal.
- **Personalidade:** As teorias da personalidade tentam levar em conta a individualidade com base nas diferenças entre nossas personalidades. Se alguém colocasse a minha personalidade dentro do corpo de outra pessoa, as pessoas me reconheceriam? Talvez não à primeira vista, mas com o tempo poderiam começar a notar algo. As pessoas podem notar que algo existe porque nossas personalidades nos tornam únicos; elas nos tornam identificáveis como "eu". Nossas personalidades são duradouras e não mudam facilmente. Por causa de sua consistência e estabilidade, nossas personalidades são boas representações de quem somos, mesmo se agirmos de modo diferente de vez em quando. Os Capítulos 11 e 12 são sobre personalidade.

Nossos *eu privados* consistem nas coisas que são mais difíceis para as outras pessoas verem e observarem. Quando o paciente vem para a psicoterapia, um psicólogo terá problemas para ajudá-lo se ele se recusar a falar sobre o seu eu privado – seus pensamentos, sentimentos, devaneios e fantasias.

- **Pensamentos:** Saber o que alguém está pensando é difícil, a menos que ele diga. Algumas pessoas são melhores do que outras para descobrir o que as pessoas estão pensando, mas isso realmente não é nada mais do que um processo de adivinhação sofisticado. Meus pensamentos são únicos para mim.
- **Sentimentos:** Os profissionais de saúde mental geralmente avaliam os novos pacientes em hospitais psiquiátricos com algo chamado de *exame do status mental*. O profissional observa o paciente em parte para descobrir como ele se sente. Este aspecto observável de como alguém se sente é o *afeto*. Mas e o que a pessoa diz? Não vejo com frequência a depressão de uma pessoa mesmo quando ela me diz que está extremamente triste. Isso é chamado de *ânimo*, a própria experiência privada do sentimento de uma pessoa. Quando os pacientes me dizem como se sentem, tenho que acreditar em sua palavra. É muito difícil dizer para alguém que ele não está triste quando ele diz que está.
- **Devaneios/fantasias:** Quem você seria sem seus devaneios e fantasias? Novamente, nossas fantasias são geralmente privadas, em especial as sexuais. Elas são únicas para nós; elas nos definem.

Cavando uma identidade social

Qual é o seu nome? De onde você é? Qual é a sua religião? Cada uma dessas perguntas é um componente de um aspecto de sua *identidade social* – aquelas coisas que o identificam com uma determinada categoria social. A *afiliação do grupo*, consistindo na vocação de uma pessoa, as coisas que ela faz por recreação e panelinhas. Nossas identidades sociais são compostas dos seguintes fatores que, quando tomados juntos, são iguais ao "você" social. Parentesco, Etnia, Nacionalidade, Afiliações religiosas e de grupo.

Parentesco

A maioria de nós tem consciência de como o *parentesco* é central para a nossa identidade social. Nossos parentes são nossa "família" e geralmente nos dão o sobrenome. Nos Estados Unidos, os sobrenomes são os nomes legais e um modo bem confiável de identificar as pessoas. Embora muitas pessoas tenham o mesmo nome, muitas outras não têm. Na cultura árabe, o sobrenome não é o modo primário de identificar a família de alguém. Legalmente, os sobrenomes são geralmente usados para a identificação, mas uma pessoa é identificada socialmente por quem é seu pai e um pai é identificado por quem é seu filho mais velho. Em vez de ser o "Sr. Josef Khoury", um indivíduo seria o "Pai de Josef" ou "Abu Josef". O filho, "Josef Khoury", seria "Filho de Josef (o pai)", "Bin Josef" ou "Josef Josef". Para saber mais sobre a família, veja "Brincando com a família e os amigos", posteriormente no capítulo.

Etnia e nacionalidade

A *etnia* é um outro aspecto importante de nossa identidade social. Você é branco, afro-americano, americano nativo, latino, outro? Geralmente, você pode encontrar essas categorias comuns nas solicitações de emprego e inscrição da escola. As categorias são bem arbitrárias no nome, mas incluem

muitas informações. Algumas pessoas ficam mais confortáveis ao não identificarem as diferenças étnicas entre as pessoas porque sentem medo da discriminação. Mas, a etnia é uma grande parte de quem são as pessoas e a cultura que usam para estruturar suas vidas.

Nacionalidade não é igual a etnia. Eu poderia ser um cidadão canadense nascido e criado com a etnia japonesa. A etnia e a nacionalidade são peças importantes da informação porque um cidadão peruano de descendência japonesa pode ser uma pessoa muito diferente de um cidadão canadense de descendência japonesa.

Afiliações religiosas e de grupo

A *afiliação religiosa* é um aspecto muito importante da identidade de alguém. Em Israel, por exemplo, a maioria dos habitantes da cidade de Nazaré tem etnia árabe, mas existem dois grupos religiosos distintos. Mulçumanos e cristãos. Sua identidade religiosa é um aspecto central ao determinar quem eles são. Os americanos geralmente também se identificam pela denominação religiosa: católico romano, presbiteriano, luterano, mulçumano, judeu, hindu etc.

A *afiliação de grupo* refere-se a coisas, tais como nossas vocações e clubes sociais. Muitas pessoas se identificam pelo tipo de ocupação que têm. "Sou bombeiro!", "Sou policial!". Sou psicólogo. Ainda uma outra dimensão importante de nossa identidade são os tipos de clubes sociais e panelinhas com as quais nos afiliamos. Alguém poderia ser bem pressionado a negar a forte identificação que muitos alunos de faculdade têm com as suas fraternidades. Outras pessoas se veem como "caubóis" porque amarram com correia as botas, usam jeans, chapéu de caubói e vão dançar na discoteca local de caubóis. Não importa onde você esteja, geralmente dá a você um sentimento de exclusividade que vai além dos outros aspectos da identidade pessoal.

Reunindo alguma autoestima

Infelizmente, algumas vezes ter um *eu de espelho* pode ser algo ruim. (Veja "Identificando-se", anteriormente neste capítulo.) Contanto que as outras pessoas nos vejam sob uma boa luz, tudo estará bem. Mas, geralmente este não é o caso. As crianças algumas vezes são depreciadas ou abusadas verbalmente por seus pais. Outros não as têm na mais alta estima, portanto, por sua vez, elas geralmente não os têm também.

Desculpe-me pela introdução deprimente, mas a maioria de nós tem que entender o conceito da *autoestima*, a avaliação de um indivíduo de seu autovalor, através de sua ausência. Muitos de nós somos bem rápidos em apontar se alguém que conhecemos tem baixa autoestima. Você já viu a seção "Autoajuda" na livraria local? Geralmente é muito grande, e eu ainda tenho que encontrar a seção "Você já é uma grande pessoa!" em minha livraria local.

Buss fornece uma boa revisão de seis fontes principais de autoestima:

- **Aparência:** Geralmente nos sentimos melhor com nós mesmos quando nos sentimos atraentes. Muita pesquisa da Psicologia social tem demonstrado que as pessoas consideradas atraentes recebem mais favores e são preferidas para a interação social do que aquelas que não são. Se você parece bem, sente-se bem!

- **Habilidade e performance:** Sentimo-nos melhores com nós mesmos quando tiramos boas notas, fazemos bem um trabalho e geralmente somos capazes de fazer coisas com sucesso. Quanto mais uma pessoa é capaz de conseguir isso para si mesma, mais provavelmente ela irá sentir-se bem consigo mesma.
- **Poder:** Quando sentimos que estamos no controle de nossas vidas, é mais provável que nos sintamos bem com nós mesmos. Há pelo menos três subfontes de sensação de poder – domínio, status e dinheiro. O domínio pode ser conseguido por coerção, competição ou liderança. O status e o dinheiro falam muito por si só. Não estou dizendo que as pessoas desconhecidas e pobres sintam-se mal consigo mesmas, mas elas poderão sentir-se melhor se tiverem algum status e uma conta bancária maior.
- **Recompensas sociais:** Três tipos de recompensas sociais nos fazem nos sentir bem sobre quem somos:
  - Afeição: Quando as pessoas gostam de nós;
  - Elogio: Quando alguém nos diz que estamos fazendo um bom trabalho;
  - Respeito: Quando os outros valorizam nossas opiniões, pensamentos e ações.
- **Fontes indiretas:** Esta fonte de autoestima é como se sentir bem consigo mesmo por causa de coisas "externas" em vez de "internas". A *glória refletida* nos faz sentir bem quando temos um incentivo por estarmos por perto ou estarmos associados a pessoas bem-sucedidas, poderosas ou populares. É a forma "conheço pessoas famosas" da autoestima. Ter boas posses materiais pode também nos fazer sentir melhor.
- **Moralidade:** A moralidade envolve ser uma boa pessoa e viver de acordo com os padrões e as regras da conduta social. Ser uma boa pessoa nunca prejudica a autoestima. Na maior parte, a moralidade é um termo relativo. Mas, quando alguém sente que tem uma alta base moral (qualquer que seja a definição) em uma situação, provavelmente tem uma autoestima mais positiva.

Além dessas fontes de autoestima, uma pesquisa também sugere que alguns aspectos da personalidade podem ter um impacto na autoestima. A timidez e o isolamento social foram encontrados como associados a um senso de valor próprio inferior. Por outro lado, as pessoas que são mais otimistas e sociáveis geralmente relatam sentirem-se melhor consigo mesmas. Parece, então, que ser sociável e ter boas relações são fatores importantes para se sentir bem consigo mesmo. Isso me leva ao tópico das relações, portanto, deixo o reino do eu isolado para trás.

Ficando Junto

Os humanos são criaturas indiscutivelmente sociais. Alguns de nós são bem sociais, ao passo que outros são menos, mas a maioria tem um desejo de socializar pelo menos um pouco. Na verdade, se uma pessoa tem um

desinteresse extremo pelas interações sociais, ela pode ter uma forma de doença mental chamada *desordem de personalidade esquizoide*. As desordens de personalidade são abordadas com profundidade no Capítulo 16.

A relação mais básica é entre duas pessoas – marido e mulher, irmão e irmã, amigo e amigo. Como cruzamos a divisão entre os nossos eus isolados e as pessoas no mundo à nossa volta? Os psicólogos abordaram este problema ao verem qual é normalmente a nossa primeira relação, mãe e filho. Eu entendo que esta não é a primeira relação para todos. Algumas pessoas são criadas por avós ou por pais adotivos. Portanto, na verdade, as primeiras relações que todos nós temos são entre as primeiras pessoas que cuidam de nós e nós mesmos, e essas pessoas podem ou não ser nossas mães.

Até os macacos ficam tristes

Os pesquisadores geralmente analisam a relação primária entre quem cuida e uma criança usando um conceito chamado *apego*. John Bowlby é considerado a figura dominante na pesquisa do apego. (Isso significa que ele tem uma autoestima?) A visão de Bowlby é que os bebês são basicamente dependentes de quem cuida deles por fornecerem as necessidades da vida (comida, proteção, estímulo, amor etc.). Na maior parte, os bebês são indefesos, exceto por sua habilidade em se "apegar" e formar uma relação com a primeira pessoa que cuida deles. Esta conexão ou apego assegura que as necessidades do bebê sejam atendidas. Quando um bebê se acha em uma situação ameaçadora, ele tenta reconectar-se à pessoa que cuida dele. Isso é chamado de *comportamento de apego* – qualquer coisa que um bebê faz para conseguir ou manter proximidade com alguém visto como sendo mais capaz de lutar com o mundo. A primeira pessoa que cuida é vista como uma *figura de apego*. Se soubermos que nossas figuras de apego estão disponíveis quando precisamos delas, sentimo-nos mais seguros.

Bowlby via o apego como um aspecto essencial de condução a uma vida produtiva e psicologicamente saudável. Na verdade, quando falta apego, geralmente os bebês sofrem de depressão, ansiedade e, geralmente, um bem-estar psicologicamente ruim. Nos anos 1950, por exemplo, os profissionais da saúde mental começaram a investigar os efeitos da hospitalização e da institucionalização a longo prazo nos bebês e eles documentaram problemas graves. Os efeitos contrários do cuidado inadequado ou ausente durante a infância e a primeira infância foram inegáveis. As crianças precisam de acesso às pessoas conhecidas que cuidam delas e a quem estão conectadas.

Em 1959, H. Harlow conduziu um experimento interessante com macacos. Ele colocou os bebês macacos em uma gaiola com duas versões diferentes falsas de mães macacos. Uma das mães falsas era feita de tecido suave e não tinha comida; a outra era feita de arame, mas tinha comida para os bebês comerem. Os bebês preferiram o contato com a mãe macia à mãe de arame, apesar da presença da comida. Harlow conduziu outro experimento no qual privou os macacos bebês do contato de outros macacos por seis meses. Quando esses macacos foram soltos para ficarem com os outros, seu comportamento lembrava o de um humano deprimido e ansioso com graves níveis de afastamento (tais como, morder a si mesmos) e nervosismo.

Apego com estilo

Deve ser inegável que o apego representa uma relação essencial para todos nós, mas todos sabemos que o ideal e a realidade são geralmente duas coisas diferentes e a área do apego não é uma exceção. Alguns de nós fazemos terapia hoje por causa das relações que tivemos com as pessoas que primeiro cuidaram de nós. Se Bowlby apresentou-nos o ideal, o que mais existe?

Várias teorias de *estilos de apego* abordam variações sobre a relação ideal de Bowlby. Foi usada a técnica da *situação estranha* para determinar a natureza e a extensão do apego das crianças. Na situação estranha, uma criança e a pessoa que primeiro cuida dela são colocadas em uma sala com alguns brinquedos para brincar. Então, a pessoa que cuida se levanta e deixa a sala. Os pesquisadores observam a reação da criança e a registram. Depois de um tempo, um estranho entra na sala e a reação da criança é registrada de novo. Finalmente, a pessoa que cuida volta para a sala e o comportamento da criança é registrado uma última vez.

Os pesquisadores planejaram a situação estranha para responder às seguintes perguntas:

- A criança usa a pessoa que cuida como uma base segura a partir da qual podem explorar o ambiente? Uma *base segura* é um lugar seguro onde uma criança pode iniciar suas explorações do mundo.
- Quando a pessoa que cuida sai, a criança se preocupa ou reage com protesto?
- Se há um protesto, é porque a criança prefere estar com a pessoa que cuida ou é porque a criança tem medo da pessoa que cuida não retornar?
- Quando a pessoa que cuida retorna, a criança a recebe com prazer ou a criança reage de alguma outra maneira mais ressentida ou distante?

As respostas para essas perguntas levam a três estilos de apego básicos:

- **Segurança:** As crianças apegadas seguramente exibem o seguinte comportamento:
  - Elas usam a pessoa que primeiro cuida delas como uma base segura a partir da qual explorar seus ambientes.
  - Elas protestam um pouco quando a pessoa que cuida sai, mas finalmente se acalmam, parecendo confiar que ela voltará.
  - Com estranhos ou outros adultos, elas são amistosas, mas não em excesso.
- No reencontro, elas vão para a primeira pessoa que cuida e buscam conexão.
- **Ansiedade/ambivalente:** As crianças apegadas com ansiedade/ambivalência agem das seguintes maneiras:
  - Elas não usam as pessoas que cuidam delas como bases seguras a partir das quais podem explorar.

- Algumas vezes, elas resistem ao contato inicial com a pessoa que cuida, mas resistem com firmeza a qualquer tentativa de desligamento depois dele ter sido estabelecido.
  - Elas rejeitam ou algumas vezes são agressivas na presença de estranhos.
  - Elas choram excessivamente na separação e são difíceis de consolar.

- **Rejeição:** As crianças apegadas com rejeição agem assim:

  - Elas parecem precisar de menos contato com a pessoa que cuida delas.
  - Elas são indiferentes quando ficam sozinhas ou choram apenas porque estão sozinhas e não porque parecem perder a pessoa que cuida.
  - No retorno da pessoa que cuida, elas a evitam ou a ignoram.

Antes de qualquer pessoa planejar a sua própria pequena "situação estranha" em casa para ver como seus filhos gostam dela, deixe-me falar sobre o *grau de adequação*. O grau de adequação refere-se a como a pessoa que cuida e a criança se combinam em termos de temperamento e personalidade. Essa adequação pode ter um efeito no estilo de apego e deve ser considerada antes de qualquer pessoa se descrever como um pai horrível ou a "criança detestável".

Algumas vezes, as pessoas que cuidam e os bebês podem parecer engajados em uma dança harmoniosa, perfeitamente sincronizados entre si. Outras vezes, eles podem parecer ter dois pés esquerdos. Se uma mãe é muito tensa e enérgica, ela pode não fazer bem para um bebê suave ou vice-versa. Lembre-se de que o estilo de interação e a suavidade como ocorre é um fator poderoso ao estabelecer um apego seguro. Portanto, se você tiver problemas e achar que seu filho é pouco apegado, veja o estilo de interação e se qualquer coisa pode ser feita para suavizá-la.

Brincando com a Família e os Amigos

Já pensou por que tantas pessoas ficam deprimidas durante as festividades? Talvez, elas não estejam querendo entrar no débito para financiar todos os presentes. As festividades podem lembrar outras pessoas sobre como elas são solitárias. Tenho um pensamento explicativo alternativo: As festividades são quando muitos de nós se reúnem com a família. As famílias são muito boas ao nos constranger na frente de nossas namoradas apontando o nosso peso, a calvície ou menosprezando os nossos salários. Isso pode deprimir muito! Felizmente, as famílias são boas para algumas coisas.

Uma *família* consiste em pelo menos duas pessoas relacionadas por sangue, casamento ou adoção. Não parece que as famílias americanas mudaram nos últimos vinte anos? Muitos casamentos americanos terminam em divórcio. As crianças estão aprendendo a ter dois conjuntos de pais, meio irmãos e férias divididas. Até a face moderna da família mudou, mas muitas das funções básicas de uma família, não.

O *modelo de funcionamento familiar McMaster* divide-se em seis componentes maiores de, você acertou, funcionamento familiar:

- **Solução de problemas:** A habilidade da família em resolver problemas e manter o funcionamento familiar.
- **Comunicação:** A clareza e a franqueza da troca de informações em uma família. Você sabia que isto estava chegando.
- **Papéis:** Envolve os diferentes comportamentos e as responsabilidades entre cada membro da família, inclusive atender as necessidades básicas, executar as tarefas domésticas e fornecer apoio emocional e sustento.
- **Resposta afetiva:** A habilidade de cada membro da família individual de expressar e experimentar uma grande variedade, intensidade e qualidade de emoções.
- **Controle do comportamento:** As regras e os padrões de conduta. Nunca pudemos arrotar à mesa em minha família.
- **Funcionamento familiar geral:** Aborda se uma família pode fazer suas tarefas diárias nas outras cinco áreas. Se você tiver que dar à sua família uma nota, qual seria?

Parentesco com desenvoltura

Recentemente, um bom amigo meu teve um bebê. Exatamente quando eu estava para lhe oferecer um conselho psicológico sobre parentesco, ele começou a falar sobre todos os conselhos que as pessoas tinham dado e como ficou chateado. Mantive minha opinião para mim. “Chorar abre os pulmões”, “Não lhe dê chupeta”. Existem quase tantas opiniões sobre como criar seus filhos quanto pessoas no planeta. Felizmente, os psicólogos vêm tentando simplificar as coisas.

Filhos do divórcio

Tem havido muita controvérsia sobre os efeitos do divórcio nas crianças. Muitos pais ficam juntos “pelos filhos”. A maioria das pesquisas tende a mostrar que as crianças não são afetadas necessariamente de modo adverso pelo divórcio de seus pais. Porém, os meninos ficam um pouco piores do que as meninas a longo prazo. Portanto, o indicador mais importante de como as crianças enfrentarão um divórcio é a natureza do casamento. Se os pais sempre brigam e têm uma relação tumultuada quando casados, o divórcio provavelmente também será ruim. Os pesquisadores geralmente aconselham os casais a não brigarem ou discutirem os problemas relacionados ao divórcio na frente das crianças e manterem os conflitos gerais em um mínimo absoluto.

Baumrind assumiu a tarefa de tentar reduzir o parentesco a algo um pouco mais gerenciável. Ela propôs três estilos principais de parentesco: *autoritário*, *impositivo* e *permissivo*.

- **Autoritário:** Estes pais são rígidos e ditadores. Algumas crianças se sentem como prisioneiras em suas próprias famílias – seus pais são rígidos em excesso, duros e não ouvem nada que elas têm a dizer. São como sargentos de treinamento do parentesco. O que eles dizem fica e não há nenhuma discussão sobre isso. Infelizmente, toda essa dureza tende a sair pela culatra. Os pais autoritários tendem a ter filhos que são passivos em excesso ou excessivamente rebeldes e algumas vezes hostis. Eles poderiam aprender muito com o próximo estilo de parentesco.
- **Impositivo:** Estas pessoas tendem a abordar o parentesco com um estilo mais democrático. Os pais das gerações anteriores geralmente criticam como os pais "de hoje" tentam raciocinar demais com seus filhos. "O que essa criança precisa é de umas boas palmadas!". Os pais impositivos ouvem seus filhos e permitem que eles falem, ao passo que mantêm a autoridade e o controle parentais. As crianças parecem desenvolver-se neste ambiente e tendem a agir de modo mais sociável, sentem-se mais capazes e são mais bem ajustadas em geral quando crescem.
- **Permissivo:** Há dois tipos de pais permissivos:
    - **Indulgente:** Você foi a uma daquelas festas de quintal com cerveja no Ensino Médio? Bem, eu também não, mas pelo que ouvi falar, elas podem ficar bem loucas. Sempre imaginei onde os pais daquelas crianças estavam. Ah, entendi; eles têm "pais legais". Os pais indulgentes estão envolvidos com seus filhos, mas têm medo de assumir um papel impositivo e incutir disciplina. Algumas vezes, eles até permitem que seus filhos se envolvam em um comportamento questionável porque não querem alienar as crianças.
    - **Indiferente:** Estes pais são mais negligentes. Esta indiferença pode ser devido a muitos fatores, inclusive carreira, drogas ou egocentrismo. De qualquer modo, os pais permissivos tendem a ter filhos que geralmente relatam sentimentos mal estruturados para lidar com as demandas do crescimento.

Abraçando o seu rival: Irmãos

Já pensou para que servem os irmãos? As pessoas que são filho único podem até ter fantasiado sobre ter um irmão ou uma irmã. Alguns de nós acham que os irmãos são bons apenas para lutar ou roubar sua namorada, mas os psicólogos realmente acham que há mais do que isso.

Os irmãos têm um efeito poderoso em nosso desenvolvimento como pessoas. Eles criam um ambiente familiar que seria muito diferente sem eles. Eles também são boas fontes de amizade, companheirismo e afeto. Algumas vezes, eles podem até ser modelos. Três outras funções distintas que os irmãos fornecem um para o outro são:

- **Regulação mútua:** Agindo como caixas de ressonância e teste de campo para um novo comportamento, como praticar um discurso de rompimento antes de falar com o namorado
- **Serviços diretos:** Facilitar as aflições domésticas e algumas vezes fornecer apoio prático, tais como, passeios, ajuda com o trabalho de casa ou conselho de moda
- **Lidar com os pais:** Os irmãos geralmente ajudam formando alianças e construindo coalizões; isso envolve ficar junto nas horas de necessidade.

Muitas pessoas estão familiarizadas com a rivalidade dos irmãos e com a discórdia. A pesquisa mostrou que as qualidades mais negativas comuns associadas aos irmãos são o antagonismo e a briga. Algumas pessoas acham que a luta acaba quando ficamos mais velhos. Na verdade, o caráter emocional básico das relações dos irmãos permanece bem estável. As interações podem mudar, mas os sentimentos permanecem bastante iguais.

Ficando íntimo

Como é aquele velho ditado? “Amigos para sempre?”. Ou é “Os diamantes são para sempre?”, nunca consigo lembrar. Não tenho muitos diamantes, portanto, realmente não importa muito. Neste capítulo, minha intenção foi demonstrar como nossas vidas sociais crescem e se expandem. Fui do eu, até as pessoas que cuidam, pais, irmãos e, agora, cheguei aos amigos. As amizades são importantes. Por que nos lembramos do nome de Tonto? Porque ele é o amigo de Zorro.

Os psicólogos Willard Hartup e Nan Stevens fornecem uma bela revisão da pesquisa relacionada à amizade. Basicamente, eles definem a *amizade* como uma relação entre pessoas mutuamente atraídas e engajadas em uma relação recíproca de troca. Os amigos são diferentes dos não-amigos no sentido de que nossas relações são geralmente mútuas. Há muito sobre dar, receber e dar de novo.

Os bons amigos nos apoiam e nos ajudam a lutar contra todos os problemas da vida. Fazer amigos não é necessariamente fácil – requer uma boa quantidade de habilidade social. Não prejudicará se você for bem ajustado socialmente também. (Veja o Capítulo 13 para saber mais sobre o ajuste social.) Ser igual e justo ajuda. Saber como lidar com os conflitos quando eles surgem também ajuda a manter as amizades.

Quem são nossos amigos? Nossos amigos tendem a ser pessoas muito parecidas conosco. Geralmente, são parecidos na idade, sexo, etnia e habilidade. Muitas vezes, eles têm um estilo de vida parecido. Especialmente quando ficamos mais velhos, nossos amigos tendem a ser pessoas com as quais trabalhamos, significando que são normalmente da mesma classe sócio-econômica também. Droga, nada de amigos ricos para mim!

Por que temos amigos? Para pedir dinheiro emprestado, o que mais? Na verdade, as amizades têm um efeito positivo sobre nosso bem-estar psicológico. As pessoas que têm boas amizades tendem a ser mais sociáveis, prestativas e confiantes. Os amigos são bons para sua saúde. Portanto, saia e faça alguns!

Capítulo 13

Conhecendo a Si Mesmo e aos Outros

Neste Capítulo

- Desenvolvendo as habilidades sociais para pagar as contas
- Explicando o comportamento de seu vizinho
- Conhecendo você
- Comunicando-se como um profissional

Uma coisa é certa – vivemos em um mundo bem complicado. O ambiente é como uma sinfonia feita de um monte de instrumentos diferentes, cada um tocando sua própria parte para criar um tom coerente. Nossa percepção de uma canção coerente depende muito de nossas capacidades de percepção. Se nossas capacidades de percepção não estiverem em ordem prática, podemos achar que a sinfonia está fora do tom. Alguns dos instrumentos mais altos na sinfonia, que é o nosso ambiente, são as outras pessoas. Elas parecem dominar a música, destacando-se como aspectos centrais de nossas percepções do ambiente.

O que é tão especial sobre perceber o mundo de uma maneira organizada? Já ficou perdido em uma cidade sem um mapa? Não é muito divertido. Mas, a diversão é a razão menos importante que torna a habilidade de organizar nossas percepções tão importante. Perceber o ambiente de um modo coerente é necessário para a nossa sobrevivência. Parece que a sobrevivência humana sempre dependeu de compreender a complexidade de nosso ambiente.

As outras pessoas compõem uma força extremamente poderosa dentro de nosso ambiente, que é aparentemente mais importante do que o tempo. Os seres humanos são, afinal, seres sociais. Nossa sobrevivência, então, parece depender de nossa habilidade em compreender o nosso ambiente humano, sem falar do tempo. A compreensão social é vital. As alianças, inimigos, alocações de recursos, divisões de trabalho, relações, e comunicação de autocompreensão são aspectos importantes de nossa compreensão social. Cada um de nós deve possuir um nível básico de *habilidade social* para se entender com o nosso ambiente humano. Phillips fornece uma boa definição prática de habilidade social: a habilidade de se comunicar e interagir com as outras pessoas de um modo que permita que as necessidades de uma pessoa e os objetivos sejam atendidos sem interferir nos objetivos do outro.

As seguintes seções contêm uma análise de quatro habilidades sociais muito importantes: compreender o comportamento das outras pessoas, entender o nosso próprio comportamento, entender-se com as outras pessoas e ajudar, e comunicar-se.

Observação de Pessoas

A área da Psicologia dedicada a entender como entendemos as pessoas, inclusive nós mesmos, é conhecida como *cognição social*. A palavra cognição é usada porque o foco está nos processos específicos do pensamento envolvidos quando observamos as pessoas e fazemos inferências sobre elas com base nessas observações.

Sempre somos pessoas observando. Você já foi a um lugar público, tal como, um parque ou um *shopping* movimentado, e simplesmente observou as pessoas? Pode ser bem interessante. Você pode notar as roupas das pessoas, as bolsas que estão carregando, as conversas que estão tendo etc. Você está notando todos os tipos de coisas sobre elas e usando essas observações para chegar a conclusões.

Não pensa assim? Quantas vezes você chamou aquele garoto de terno dirigindo uma BMW de riquinho? Alguma vez já disse para si mesmo que o adolescente com cabelo roxo e um *piercing* no nariz só está chamando atenção? Como você sabe essas coisas? Talvez, o riquinho seja realmente um ladrão de carro bem vestido ou aquele garoto de cabelo roxo esteja conduzindo um experimento de Psicologia. Como saber? Você já teve uma conversa com eles? Provavelmente não, mas você não tem que falar com eles para começar a chegar a conclusões sobre eles com base no que vê, ouve e experimenta.

O processo complexo de chegar a conclusões sobre as intenções e as características das pessoas, com base em nossas observações delas, é chamado de *percepção da pessoa*. Todos nós usamos suposições no processo de percepção da pessoa:

- Supomos que as pessoas são *agentes causais* – elas desempenham uma parte ativa ao produzirem seu próprio comportamento. Esta afirmação parece óbvia, mas supomos que uma nuvem flutue no céu porque ela se fez flutuar? As ervas daninhas crescem em meu canteiro porque querem, apenas para me irritar? Espero que não; elas seriam ervas bem rudes se crescessem. O ponto é que quando vemos alguém agindo de um determinado modo, geralmente deduzimos que a pessoa pretendia fazer isso. (Veja o Capítulo 1 para saber mais sobre como entender por que as pessoas fazem o que fazem.)

- Outra suposição automática no processo de percepção da pessoa é que achamos que as outras pessoas são como nós, que pensam e sentem da mesma maneira como nós. Pensar assim permite-nos usar a nós mesmos ao tentar entender as outras pessoas. Sei que choro quando fico triste, como quando os Yankees perderem as finais do beisebol em 2001. Portanto, quando vejo outra pessoa chorando, suponho que esteja chorando porque está triste também e, talvez, tenha visto os Yankees perderem também.

Como um cientista do comportamento humano e processos mentais, sei como pode ser difícil entender e organizar minhas observações das outras pessoas. Os psicólogos propuseram técnicas especializadas e instrumentos para medir e organizar suas observações. Barker e Wright achavam que o comportamento é como um rio, com seu fluxo contínuo de ações conectadas sem nenhuma marca aparente. Seria bem difícil tirar uma peça do rio. Portanto, como tiramos uma peça do fluxo do comportamento humano, o *fluxo comportamental*? Newston e Engquist afirmavam que todos nós possuímos a habilidade natural de selecionar "pontos de interrupção" ou quadros congelados do comportamento como unidades naturais de informação.

Extraímos amostras do comportamento das pessoas que parecem ter intenções separadas. É como ver o cabelo de alguém e ver a massa dele mover-se em uníssono. Não supomos que cada fio de cabelo se move com a batida de seu próprio baterista; eles todos se movem em resposta ao movimento da cabeça inteira. Talvez, um modo melhor de ver é pensar em observar um jogo de futebol americano. É mais fácil prestar atenção nos jogadores na linha de frente que se movem como uma grande massa descuidadamente, no zagueiro, que volta correndo, ou no recebedor que se move independentemente da linha? Notamos os "movimentos independentes".

Também temos uma tendência natural para notar mudanças abruptas ou alterações no comportamento. (Veja o Capítulo 16 para saber mais sobre as alterações no comportamento.) Se alguém andando, mover-se gradualmente em nossa direção, há menos probabilidade de notarmos o movimento do que se a pessoa pulasse 3 metros para o lado em nossa direção. Os comportamentos que se destacam são provavelmente mais notados.

Explicando os outros

Tentar explicar o comportamento de outras pessoas é bem difícil. Você não consegue ver dentro de suas mentes e pode apenas adivinhar o que está acontecendo lá. Isso não impede as pessoas de tentarem explicar as ações dos outros.

Julgando de modo independente

Você já experimentou o amor à primeira vista? Sempre imaginei como isso funciona. Como você pode se apaixonar por alguém com base apenas em sua aparência? Talvez, a pesquisa na área dos *julgamentos instantâneos* possa ajudar a responder essa pergunta. Os julgamentos instantâneos das pessoas são avaliações imediatas, automáticas e inconscientes.

Baseamos nossos julgamentos instantâneos em dois tipos de dicas:

- **Dicas estáticas:** As coisas que são realmente inalteradas sobre uma pessoa, como, por exemplo, sua aparência, sexo, tipo físico (sem incluir a roupa). Usamos essas informações para fazer *julgamentos de avaliação* sobre a pessoa. Esses julgamentos podem ser certos ou errados. Posso avaliar uma pessoa usando gravata borboleta como um amante divertido e calmo ou posso vê-lo como fora de moda e nervoso. De qualquer modo, estou usando um aspecto da aparência física de alguém para fazer um julgamento sobre que tipo de pessoa ela é.

- **Dicas dinâmicas:** As coisas que tendem a mudar dependendo da situação, tais como, expressões faciais e maneirismos. Quando vejo um sorriso, posso avaliar a pessoa como geralmente feliz ou posso achar que ela simplesmente ouviu uma piada engraçada. O ponto é que usamos informações relativamente básicas para fazer avaliações rápidas das personalidades das pessoas ou sobre suas vidas.

Criando uma impressão

Os julgamentos rápidos são realmente apenas o começo de nossas tentativas de entender as outras pessoas. Todos nós fazemos julgamentos rápidos, mesmo que não estejamos conscientes disso. No processo da *formação da impressão*, vamos além dos julgamentos rápidos e fazemos deduções mais profundas sobre o tipo de pessoa que alguém é. Considere os seguintes adjetivos que descrevem uma pessoa: trabalhadora, tensa, habilidosa, fria, esforçada. Que tipo de pessoa é esta? Independentemente de sua conclusão, você está tentando reunir essas palavras, com base em sua experiência e conhecimento, de um modo que pinte uma imagem resumida.

Solomon Asch propôs uma teoria popular de formação da impressão que focava na existência de *traços* centrais que colorem nossas interpretações e os significados de outros traços observados. É como termos um senso interno de que certos traços se reúnem. Por exemplo, uma pessoa atraente tem mais facilidade de conseguir alguém para ajudar a trocar um pneu furado do que uma pessoa pouco atraente. Provavelmente, é porque supomos que o atributo da atração é conectado automaticamente ao atributo do agradecimento. Não irei ajudar uma pessoa pouco atraente e mal-agradecida a trocar o seu pneu.

Teoria da personalidade implícita

Bruner e Tagiuri consideravam o nosso senso interno de traços como pertencendo juntos, como parte de uma *teoria da personalidade implícita*. Aprendemos que certos traços se reúnem porque fomos informados que ficam juntos ou os observamos juntos. Fui informado milhares de vezes que as pessoas educadas não interrompem, portanto, acho que sou muito rude porque interrompo sempre. Interromper e ser rude "pertencem", juntos, à minha teoria da personalidade implícita.

Basicamente, as teorias da personalidade implícita são estereótipos. Os estereótipos são uma consequência inevitável de nossa tentativa de entender o nosso mundo social. Os estereótipos são como atalhos para o pensamento. Não podemos armazenar, possivelmente, avaliações independentes de cada pessoa que já encontramos. Isso ocuparia espaço demais em nossas memórias. Ao contrário, colocamos as pessoas em categorias e algumas vezes essa categoria resulta na formação de estereótipos. Infelizmente, em nossa tentativa de simplificar o mundo, geralmente generalizamos em excesso os aspectos negativos das pessoas, o que leva, com muita frequência, ao preconceito e ao racismo.

Entendendo as causas do comportamento dos outros

Não só fazemos julgamentos rápidos sobre as pessoas com base em informações limitadas, como também determinamos por que as pessoas fizeram o que fizeram ou o que causou um determinado comportamento. Segundo Heider, todos nós temos uma tendência a perceber o

comportamento como sendo causado pela pessoa em si (causa interna) ou pelo ambiente (causa externa).

A última vez em que fui para Las Vegas, testemunhei uma mulher idosa ganhar uma bolada progressiva de $50.000. Quando recuei e observei as pessoas amontoadas à sua volta, eu a ouvi contar para seu clube de fãs recém-adquiridos sobre sua estratégia. Eu não pude deixar de rir, pensando que sua estratégia não tinha nenhuma relação. Era pura sorte. Naquela situação, eu atribuí seu sucesso a uma causa externa e ambiental, a programação da determinada máquina que ela estava usando. Ela atribuía à sua habilidade. Talvez, ela devesse escrever *Máquina caça-níqueis para leigos*.

Ao fazer uma atribuição, tendemos a focar em três partes importantes da informação:

- **Consistência:** Geralmente, as pessoas se comportam do mesmo modo em diferentes situações. Esse mesmo comportamento nos dá um senso de sua consistência. Quando alguém exibe um comportamento consistente, atribuímos esse comportamento à sua personalidade. Algo que pertence internamente a essa pessoa causa o comportamento. Quanto mais alguém é inconsistente, mais atribuímos o comportamento à circunstância. Não perco em Las Vegas porque sou um perdedor; perco por causa da circunstância. Espero.
- **Distinção:** Eu costumava achar que um amigo meu tinha um problema real com as mulheres. Antes de eu me dar conta, ele sempre levava um tapa e se arrastava até mim para reclamar. Foi só depois de eu ver como ele tratava as outras pessoas, inclusive os homens, que percebi que ele era abominável com todos. Seu comportamento era distinto porque ele agia igualmente com todas as pessoas. Ele respondia a todas as pessoas do mesmo jeito, não a uma pessoa específica. Como seu comportamento não variava segundo o contexto ou o ambiente, provavelmente era um traço interno.
- **Consenso:** Quando Tom vai ao cinema, ele compra pipoca e soda, dá seu ingresso para o porteiro, pega um lugar, senta-se, olha para frente, não fala e assiste o filme. O que isso diz sobre Tom? Absolutamente nada. Por quê? Provavelmente porque Tom está engajando-se em um comportamento de cinéfilo típico. Há um consenso de que todas as pessoas agem do mesmo modo em particular quando vão ao cinema. Isso me leva a considerar que o comportamento de Tom é devido à situação. Se Tom ficasse de pé e começasse a gritar quando o filme começasse, ele estaria agindo fora do consenso e, assim, possivelmente mostrando mais de sua verdadeira personalidade através deste ato único.

Existem várias combinações possíveis destas três partes de informação: alta consistência, alta distinção, baixo consenso etc. Consistentemente, achamos que a combinação da alta consistência, baixa distinção e baixo consenso leva a uma *atribuição pessoal* (causa interna ou explicação por seu comportamento). Quando eu ajo consistentemente nas situações, respondo aos mesmos estímulos do mesmo modo todas as vezes, e ajo de modo diferente das outras pessoas nessa mesma situação, provavelmente sou eu. A alta consistência, alta distinção e alto consenso levam a uma atribuição externa. Quando ajo igualmente nas situações, mas respondo de modo diferente aos mesmos estímulos e todas as outras pessoas estão fazendo isso, provavelmente é a situação ou o ambiente externo. Então, a que você atribuiria minha paixão por polca? Todos não adoram polca?

Cometendo erros

Com todo este julgamento ocorrendo, é necessária a pergunta sobre se somos precisos ou não em nossas atribuições. Um erro consistente que todos nós cometemos é chamado de *erro de atribuição fundamental*. Na maioria das vezes, subestimamos o papel das causas externas como determinantes do comportamento das outras pessoas. Temos uma tendência para ver o que elas fazem como inerentes a elas, como causados pelo ator. Podemos pensar que como não temos informações significantes sobre seu comportamento nas situações, e também no caso de dúvida, atribuímos ao ator. Quanto mais informações temos, melhores juízes nos tornamos.

Também temos uma tendência para ver nosso próprio comportamento como devido às causas externas mais do que vemos o comportamento das outras pessoas como devido às causas externas (Jones e Nisbett). Novamente, essa tendência provavelmente existe porque temos acesso a mais informações quando é para nós mesmos. Também tendemos a atribuir nossos sucessos às causas internas e nossas falhas às causas externas, e vice-versa para as outras pessoas. Se eu tivesse ganhado $50.000 no caça-níqueis em Vegas, provavelmente faria a mesma coisa que a senhora idosa que ganhou – atribuiria a vitória à minha capacidade inata de puxar a alavanca realmente bem. E ela provavelmente sentaria e riria de mim, pensando que era pura sorte.

Explicando a si mesmo

As pessoas famosas que endossam os produtos nos comerciais de televisão realmente usam os produtos que promovem? Michael Jordan realmente usa aquela marca de cueca? Tiger Woods realmente dirige o carro que ele endossa? Talvez sim e talvez não. Não conheço Michael ou Tiger, portanto, tudo que posso fazer é imaginar. Mas, digamos apenas, para esta análise, que eles usam os produtos que endossam. Se eu perguntasse a eles por que endossam aqueles produtos, o que eles diriam e o que essas respostas nos diriam sobre o quanto eles se conhecem?

Festinger e Carlsmith realizaram um experimento clássico que nos dá uma visão da “questão Tiger Woods”. Eles pediram às pessoas da pesquisa para que realizassem uma tarefa difícil e chata, então, ofereceram às pessoas dinheiro para dizer às outras pessoas que a tarefa era realmente interessante. Havia dois grupos. Um grupo recebeu $1 cada e o outro, $20 cada. As pessoas que receberam apenas $1 disseram que a tarefa era mais interessante do que as pessoas com $20 quando perguntadas sobre seus verdadeiros sentimentos, em oposição a seus sentimentos de “endosso”. Os $20 criaram uma lacuna maior entre as ações das pessoas e o que elas pensavam que sentiam. Este experimento demonstra a *dissonância cognitiva*, o processo de mudar as crenças de alguém para coincidir com as ações de alguém. Se eu fizer algo que contradiz minhas crenças, irei alterar minhas crenças para coincidirem com meu comportamento.

As pessoas que receberam $1 devem ter percebido que, se fossem apenas subornadas com um mísero dólar, elas não foram tão chateadas afinal. Quanto maior o suborno, mais percebemos que a tarefa está sendo contrária às nossas verdadeiras crenças. Neste caso, o dinheiro extra representa uma explicação fácil para nosso comportamento.

O que isso nos diz sobre nossos famosos endossantes de produtos? Se eles usam os produtos que endossam, podem fazer isso porque não desejam admitir que apenas endossam os produtos por dinheiro. Michael Jordan pode não querer admitir para si mesmo que realmente não acha a sua cueca confortável porque adora o dinheiro que o fabricante lhe dá para dizer que elas são. Portanto, ele pode mudar sua atitude para coincidir com seu comportamento. De fato, eu realmente não sei por que MJ usa uma determinada marca de cueca, mas serve como uma boa ilustração.

A dissonância cognitiva nos diz muito sobre como sabemos coisas sobre nós mesmos e engajamos no processo de *autoatribuição*. Daryl Bem desenvolveu uma teoria de autopercepção que afirma que conhecemos nossas próprias atitudes fazendo deduções com base na observação de nosso próprio comportamento, do mesmo modo que observamos as outras pessoas. Conhecemos a nós mesmos do mesmo modo como conhecemos os outros – observando o comportamento. Quando encaramos a dissonância entre o que fazemos e o que acreditamos, geralmente mudamos nossa crença porque usamos as observações de nosso comportamento externo como um modo de saber o que acreditamos.

Ao tentar nos entender e julgar o nosso próprio comportamento, muitos de nós somos culpados de algumas distorções bem interessantes. Três distorções particularmente interessante são:

- **Efeito do falso consenso:** Esta distorção é uma tendência a superestimar como nossas opiniões e comportamentos são comuns, especialmente os indesejáveis. “Todos fazem isso!”. Tendemos a ver um consenso que é consistente com nossa opinião, existindo ou não. Eu comprei um tênis de cano alto rosa-choque na sexta série porque achava que eles entrariam na moda. Eles duraram um dia de escola.

- **Efeito da falsa exclusividade (EFE):** Há um ditado nos Alcoólicos Anônimos: “Você é terminantemente único!”. A frase é usada para as pessoas que acham que seus problemas são tão diferentes dos outros que possivelmente ninguém poderia entendê-las. O EFE é a tendência de subestimar como são comuns as crenças de alguém, especialmente as desejáveis. Depois de eu jogar longe o meu tênis rosa, saí e comprei um par totalmente exclusivo de $100. Você pode imaginar o meu choque quando vi quase todos os garotos na escola usando o mesmo tênis?

- **Autolimitação:** Quando eu estava na faculdade e sabia que tinha um teste difícil aproximando-se, um que eu tinha certeza de que levaria bomba não importando o quanto estudasse, eu não estudava nada. Assim, quando tirava uma nota baixa, poderia culpar por não estudar em vez de culpar minha falta de habilidade ou inteligência. Quando as pessoas criam desculpas para o fracasso para se protegerem de sua autoestima ou autoimagem, elas estão engajando-se na autolimitação. Algumas vezes, acho que os atletas profissionais fazem isso. Se eles desistem do passe que vence o jogo, podem cair no chão e fingir que estão machucados ou reclamam com um juiz que o defensor interferiu. Sim, sim, sim – sabemos que foi você quem estragou, pura e simplesmente. Mas, é você quem tem que conviver consigo mesmo.

A Comunicação É Mais Fácil de Dizer do que Fazer

Um dos apelidos de Ronald Reagan era "O Grande Comunicador". Supostamente, ele realmente conseguia comunicar-se e as pessoas realmente respondiam aos seus discursos. Pessoalmente, não reservei um tempo para analisar as habilidades de comunicação de Reagan. Mas, se você é o presidente dos Estados Unidos ou apenas tenta pedir um hambúrguer no *drive-thru* local, as habilidades de comunicação são vitais para ser uma pessoa com habilidade social.

Hargie, Saunders e Dickson desenvolveram um modelo de *comunicação interpessoal* que identificava vários componentes importantes do processo de comunicação. Cada pessoa envolvida em uma comunicação traz com ela motivos particulares, conhecimento, atitudes, características pessoais e emoções para a situação que influenciam o processo de comunicação. Diferentes situações trazem estilos diferentes ou aspectos da comunicação. Posso me comunicar de modo diferente se estou em um ambiente formal, em oposição a um informal. Geralmente, evito usar palavras de baixo calão em uma entrevista de emprego, por exemplo, mas as uso prontamente quando assisto a um evento esportivo.

Todos os episódios de comunicação são direcionados a um objetivo e vários objetivos podem ser buscados simultaneamente. Uma conversa varia como uma função do objetivo pretendido. Se meu objetivo é visitar um velho amigo, posso falar sobre coisas diferentes de quando estou conduzindo uma avaliação psicológica.

Existem também vários *processos mediadores* que formam o processo de comunicação. Qualquer processo psicológico que afeta a satisfação de um objetivo de comunicação ou o resultado da comunicação pode ser um processo mediador. Um processo importante é chamado de *foco* (aquilo no qual alguém presta atenção), que pode ter um impacto maior. Como você conecta a informação atual da conversa ao conhecimento anterior também é importante, e a *dedução* – ir além da informação superficial sendo comunicada – também é importante.

Um outro aspecto importante do processo de comunicação é o *feedback* – as informações fornecidas para mim pela outra pessoa sobre o quanto estou me comunicando com eficiência – e como uso isso. Uso esse *feedback* para mudar o modo como me comunico para melhor atender os objetivos da conversa. Algumas pessoas parecem simplesmente continuar falando, distraídas dos sinais, da outra pessoa na conversa, de que não estão fazendo nenhum sentido. Essas pessoas não estão se dando conta do *feedback*. Eis uma sugestão: Quando alguém adormece enquanto você está falando, esse é um *feedback* importante.

Ser um grande comunicador envolve ser bom em três habilidades específicas de comunicação: fazer perguntas, explicar e ouvir.

Fazendo perguntas

Um recurso importante de toda comunicação eficiente é o processo de *questionar* (Hargie, Saunders e Dickson). As perguntas são um bom modo de começar uma conversa, reunir informações e expressar para a outra pessoa que estou interessado sobre aquilo que ela está falando. Existem vários tipos diferentes de perguntas. "Onde você estava na noite de 12 de novembro, às 10:00 da noite?". Apenas um aviso se a polícia fizer esta pergunta – chame um advogado. Este exemplo é uma pergunta de *lembrança*, pedindo para você se lembrar sobre informações básicas. As outras perguntas pedem a quem responde para analisar, avaliar ou resolver o problema. As perguntas *fechadas* requerem apenas um sim ou um não, ou a resposta de identificação. As perguntas *abertas* requerem descrição e elaboração.

Há uma arte em ser um bom questionador. Dar a quem responde um contexto e uma estrutura para emoldurar a pergunta geralmente ajuda. Você pode começar dizendo: "Tenho três perguntas principais". Algo assim geralmente ajuda. O ponto é dar uma dica para a pessoa sobre o que você irá falar, é como fornecer um tipo de mapa da conversa. Algumas vezes, precisamos de uma dica para responder devidamente uma pergunta; isso é chamado de *incitar e repensar*. As frases anteriores também podem ajudar a quem responde.

Explicando

Além de ser bom ao perguntar, o dom da fala geralmente requer um certo nível de habilidade ao se explicar. As explicações fornecem informações, esclarecem e geralmente são usadas para demonstrar um ponto.

Ao sustentar uma opinião em uma conversa, geralmente um indivíduo pode reforçar seu argumento fornecendo uma explicação sólida da posição sendo assumida. As boas explicações são claras, focadas e ligadas à base de conhecimento de quem ouve. Ser breve e evitar muitos "uns", "ers" e "você sabe" também ajuda. Esses termos interrompem a fluência da comunicação e podem levar as pessoas a perderem o interesse.

Algumas vezes, ajuda fazer uma pausa e uma revisão para que o ouvinte possa organizar e absorver o que já foi explicado. Também é muito importante usar uma linguagem apropriada ao público e a quem ouve. Se você for técnico demais, grosseiro demais ou básico demais, o público pode se desinteressar.

Ouvindo

Um terceiro aspecto muito importante da comunicação eficaz é ouvir. Conversas de uma via são justificativas pobres para a comunicação. Se ninguém está ouvindo, não há nenhum "co" na comunicação. Hargie, Saunders e Dickson dão algumas sugestões para ser um bom ouvinte:

- Estar preparado fisicamente e preparar o ambiente. Desligue o rádio; reduza o barulho externo. Sente-se para que possa ouvir a pessoa falando.
- Tenha consciência de seus preconceitos e ideias pré-concebidas e prepare-se mentalmente para prestar atenção.
- Mantenha-se focado fazendo perguntas para si mesmo sobre o que o orador está falando.
- Não interrompa se puder evitar.
- Identifique mentalmente o ponto principal da comunicação do orador e organize o que ele está falando em categorias, tais como, quem, o que, quando, por que e como.
- Não use *técnicas de bloqueio*, tais como negar os sentimentos de alguém ou mudar o tópico.
- Mantenha contato visual.
- Faça sinal com a cabeça.
- Oriente seu corpo em direção ao orador e mantenha uma postura aberta. Não cruze seus braços ou desvie o olhar.
- Não fique inquieto ou mexa nas coisas à sua volta. Calcular seus impostos enquanto alguém está falando é uma revelação fatal de que você realmente não está ouvindo.

Afirmando a si mesmo

Um dos problemas mais comuns que vejo em minha prática clínica é que as pessoas não sabem como lutar por si mesmas e comunicar suas necessidades de uma maneira direta e confiante. Reclamações sobre colegas de trabalho controladores, chefes estúpidos e cônjuges nervosos são comumente o resultado de uma falta de assertividade. Para algumas pessoas, a assertividade parece ser natural; elas são boas em dizer às pessoas o que pensam de um modo que não chateia ninguém.

Não estou falando sobre ser agressivo – isso geralmente envolve certo nível de hostilidade e uma negação dos direitos da outra pessoa na interação. Estou falando sobre algo um pouco mais suave do que a agressão, a *assertividade*.

A assertividade pode ser definida como defendendo os direitos de uma pessoa e expressando os pensamentos, sentimentos e crenças de alguém de uma maneira direta, honesta e adequada que respeita os outros. Alguém já furou a fila enquanto você estava na mercearia? Você lhe disse para ir para o final da fila ou continuou com os seus pensamentos apenas para ficar com raiva mais tarde, desejando ter dito algo? E ao pedir comida em um restaurante e receber algo que não pediu? Você comeu de qualquer modo ou retornou? Parece fácil, mas muitas pessoas não dirão nada por medo de serem vistas como bobas, serem malvistas ou magoarem os sentimentos da outra pessoa.

A assertividade é uma habilidade social que você pode aprender. Geralmente, quando as pessoas melhoram ao serem assertivas, a qualidade geral de suas relações melhora. Elas não sentem mais que não podem dizer o que realmente pensam ou que têm que ficar quietas pelas amizades. Quando as pessoas aprendem a se comunicar de modo assertivo, elas despertam para um novo reino de possibilidades na comunicação.

Deseja ser mais assertivo? As *asserções básicas* são expressões, como, por exemplo: "Não, não gosto desse filme" ou "Obrigado, mas já comi bastante torta de frutas". As *asserções empáticas* são afirmações usadas para transmitir que você entende a posição da outra pessoa, mesmo que não esteja concordando com ela. "Compreendo que você prefere *fast food* a comida italiana, mas realmente desejo espaguete". Quando alguém começa com uma asserção básica e, então, progride para afirmações mais diretas com pouca ambiguidade, a pessoa se engaja na *assertividade de ascensão*. Esta é uma boa habilidade a usar com os vendedores impositivos, como este exemplo demonstra.

Vendedor: Posso ajudar?

Cliente: Não, obrigada.

Vendedor: Bem, temos ótimas coisas no vestuário feminino hoje.

Cliente: Realmente não estou interessada.

Vendedor: Que tal...

Cliente: Pela terceira vez, você pode me deixar sozinha? Não desejo nenhuma ajuda.

Uma ferramenta útil final ao ser assertivo é usar a "linguagem do eu" – fazer afirmações a partir da posição pessoal em vez de apontar o comportamento da outra pessoa e usar a palavra "você". Em vez de dizer a meu chefe que ele está me perseguindo e está começando a me aborrecer, posso dizer: "Acho que você colocou uma pressão injusta sobre mim em comparação com os outros funcionários. Quando percebo o que está acontecendo, tenho raiva". É mais fácil dizer do que fazer, eu sei, mas funciona bem. Experimente!

Fry desenvolveu uma lista rápida de estratégias de defesa verbais que podem ser usadas contra pessoas manipuladoras e grosseiras:

- **Disco quebrado:** Simplesmente repetir a si mesmo várias vezes. "Eu disse não! Qual parte do não você não compreende? Direi novamente: Não! Não!"
- **Obscura:** Concordar com o que alguém está dizendo, mas não mudar a posição. "Você está certo. Devo observar o que eu como. Ganhei peso". E ao mesmo tempo você está pensando para si mesmo: "Irei comer o que sentir vontade de comer."
- **Metanível:** Ter uma conversa com um nível mais abstrato do que englobado na conversa original. "Acho isto um bom exemplo de como pode ser difícil entender outra pessoa. Tenho pensado com frequência sobre como podemos superar isso". Gosto de chamar isso de velha terapia da mudança súbita! "Qual é o peso ideal, então? Ser pesado costumava ser um sinal de beleza e prosperidade. Sou belo e próspero, não gordo".

Capítulo 14

Conforme um Contorcionista: Psicologia Social

Neste Capítulo

- Atendendo as expectativas
- Seguindo o fluxo
- Sendo uma tiete
- Persuadindo com poder
- Sendo hostil
- Ajudando os outros

Eu nunca esqueci quando vi a notícia de um filme de dois grupos de monges budistas lutando com as mãos pelo controle em um monastério. Fiquei chocado ao ver pessoas que eu considerava, de modo estereotipado, como pacíficas agindo tão violentamente. A imagem era perturbadora, mas também uma forte demonstração de como nosso comportamento individual pode ser dominado por uma situação ou pela força de um grupo. Esses indivíduos geralmente pacíficos foram aparentemente dominados por uma situação, com alguns deles engajando-se no comportamento que eles próprios não poderiam explicar, se perguntados.

A Psicologia estaria incompleta sem levar em conta as influências sociais sobre por que fazemos o que fazemos. Somos empurrados e puxados pela dinâmica de nossas personalidades. Agimos instintivamente com base em nossa constituição genética. Nosso comportamento varia como uma função de como pensamos sobre as coisas, e estamos sujeitos às influências sociais também.

A *Psicologia* social é o estudo das causas sociais e das influências sobre nosso comportamento. O poder dessas forças não deve ser subestimado, como demonstra este capítulo. O estudo dessas influências sociais completa o aspecto final do modelo biopsicossocial do comportamento humano. (Veja o Capítulo 1 para saber mais sobre o modelo biopsicossocial.) Os psicólogos sociais têm sugerido há algum tempo que muitas das respostas para a pergunta do comportamento humano estão na compreensão de coisas, tais como, nossas normas de grupo, papéis do gênero, conformidade e pressão do

grupo. Este capítulo explora algumas das influências sociais sobre nosso comportamento e como estar com outras pessoas tem um efeito poderoso sobre nosso comportamento individual.

Fazendo Sua Parte

A menos que você seja um eremita e viva em uma cabana no meio do deserto, você existe dentro de uma *matriz social* – uma configuração de multicamadas das relações sociais que varia desde as relações entre pai-filho até colegas de trabalho. Imagine-se no meio de um círculo enorme com diversos anéis, com cada anel representando um nível da organização social.

Cada um desses círculos tem um conjunto de comportamentos esperados, regras que ditam o que cada indivíduo deve fazer. As regras de cada grupo social ou expectativas comportamentais são chamadas de *normas*. As culturas têm normas, as famílias têm normas e até as subculturas têm normas. Uma subcultura pode consistir em um pequeno grupo social, geralmente organizado em torno de uma atividade recreativa. Uma gangue pode ser considerada um subgrupo com sua própria subcultura. As gangues têm sua própria linguagem, estilo de vestir e rituais que delineiam regras claras para o comportamento de cada membro individual.

Os americanos preferem se ver como indivíduos rudes; nós recuamos com a ideia de seguir normas. Mas as normas não são tão ruins. Elas simplificam situações sociais complexas, permitindo-nos pensar sobre as coisas em vez de pensar sobre como devemos agir e o que devemos dizer. As situações sociais operam mais suavemente quando as normas são claras. Argote, por exemplo, achava que os grupos que trabalham juntos fazem isso com mais eficiência e eficácia quando há normas claras e acordadas.

Acho que você ficaria bastante pressionado para encontrar uma cultura neste mundo que tenha uma norma de socar alguém no rosto ao cumprimentar esse indivíduo. Na verdade, algumas normas parecem ser universais, ao contrário de socar alguém no rosto. Brown, em 1965, percebeu que as pessoas falam, quase que universalmente, com mais respeito com as pessoas de status mais alto e mais casualmente com aquelas de status mais baixo. Essa maneira de se dirigir aos outros pode até ser vista na estrutura de alguns idiomas, tais como, o espanhol e o francês, nos quais o modo como um verbo é conjugado depende do quanto você conhece a pessoa com a qual esteja falando.

Certamente, as normas universais existem, mas algumas variações existem também. Se você for um cristão palestino, resistirá firmemente a qualquer comida oferecida ao visitar a casa de alguém e aceitará apenas depois de muita insistência do anfitrião. Os americanos, por outro lado, podem até pedir algo para comer ou beber sem pensar duas vezes. Uma outra variação comum em uma norma cultural é relacionada a aguardar na fila. Algumas culturas não parecem apreciar a ordem de aguardar em uma fila única ao pedir comida em um estabelecimento de *fast food*, mas outras sim. A norma do *espaço pessoal* (o espaço físico ou a área à nossa volta) pode variar muito segundo a cultura. Algumas culturas parecem precisar de menos espaço pessoal do que outras.

Um *papel* é um tipo específico de norma que define como uma pessoa deve agir em uma situação específica. Cada um de nós tem certos papéis que desempenhamos (estudante, funcionário, irmão, irmã, pais etc.) que ditam os diferentes comportamentos para as diferentes situações. Normalmente, são papéis claros a serem desempenhados. Um exemplo clássico dessas regras claras sendo adaptadas é quando um pai tenta ser "amigo" de seu filho adolescente. Ser pai não é a mesma coisa que ser amigo e quando as linhas são misturadas, o chamado pai está violando a norma parental. Naturalmente, isso levanta a questão de por que um adulto desejaria um adolescente amalucado como um amigo em primeiro lugar.

Um papel poderoso que determina nosso comportamento individual é o nosso *papel do gênero* – as expectativas comportamentais descritas para os machos e as fêmeas. Meninos usam azul; meninas usam rosa. Os meninos são fortes; as meninas são suaves. As meninas são cuidadosas; os meninos são egoístas. A lista continua. A sociedade está cheia de papéis do gênero que determinam o devido comportamento para meninos e meninas. Eu sempre me divirto observando os filmes antigos nos quais as mulheres tinham que se sentar de lado quando andavam a cavalo. Aparentemente, não era apropriado uma mulher separar as pernas para montar no cavalo. Acho que eles não tinham muitas estrelas femininas de rodeio naqueles tempos – seria bem difícil montar um touro sentando de lado.

Muitas mudanças ocorreram nas definições dos papéis do gênero com o passar dos anos. Homens com brinco ou homens usando cosméticos são bons exemplos. Mulheres vestindo calças? Que coragem! Hoje, as mulheres trabalham fora de casa e eu já vi um homem chorar uma ou duas vezes. Deve ter sido algo em seu olho. Independentemente das particularidades de cada papel do gênero, percorremos um longo caminho desde os papéis andrógenos, tanto para os homens quanto para as mulheres.

Empolgando-se

As definições do papel são um determinante poderoso de nosso comportamento, e as definições algumas vezes superam nossas personalidades individuais e preferências. Em 1972, Phil Zimbardo conduziu um famoso experimento conhecido como o *experimento da prisão Stanford* que mostrava o poder dos papéis. Alunos da faculdade foram recrutados para participarem de uma situação de prisão simulada, na qual, eles eram atribuídos aleatoriamente para serem guardas ou presidiários. O experimento ocorreu em uma prisão provisória no porão do prédio de Psicologia na Stanford University.

Cada um de nós parece saber naturalmente o que envolve os papéis do presidiário e do guarda. Zimbardo teve que interromper o experimento após uma semana por causa do que ele viu acontecer. Os alunos da faculdade normais e saudáveis começaram a desempenhar seus papéis muito seriamente. Os guardas tratavam os presidiários desumanamente e com um desprezo cruel, e os presidiários começaram realmente a odiar os guardas e a focar apenas na fraude do sistema da "prisão" e na sobrevivência. Em outras palavras, eles realmente se envolveram com seus papéis e esqueceram sobre a realidade da situação.

Formando um Grupo

Em um episódio clássico do *Além da Imaginação*, todos fazem cirurgia plástica quando chegam à adolescência e todos têm a mesma transformação para que todos pareçam iguais, Ken para homens e Barbie para as mulheres. Uma garota decide manter sua aparência natural e é, consequentemente, atormentada e ridicularizada por querer isso. Ela ficou sob uma pressão enorme para se adequar, para entrar na pressão do grupo e seguir junto. Os grupos exercem todos os tipos de pressão sobre seus membros individuais. Algumas vezes, os grupos têm regras explícitas que mantêm as pessoas na linha. Outras vezes, as regras ou as pressões são sutis.

Conformidade

A *conformidade* é definida como uma mudança no comportamento que resulta da pressão do grupo real ou percebida. Para a surpresa de muitas pessoas, nós nos adequamos muito mais do que pensamos. Quantas casas roxas existem em seu quarteirão? Não muitas, aposto.

Em um antigo estudo de 1937, Sherif viu como as pessoas mudaram seus julgamentos com base nas respostas das outras pessoas. As pessoas eram solicitadas a estimar a distância que uma luz se movia em um cômodo escuro. Sherif viu que, quando outras pessoas estavam presentes e davam uma estimativa diferente, a pessoa mudava sua resposta para ficar mais próxima dos outros. As respostas das outras pessoas influenciavam a pessoa. Asch, em 1955, viu a mesma coisa quando colocou pessoas em um grupo e pediu que elas estimassem os comprimentos das linhas. As pessoas mudaram suas respostas para coincidirem com o consenso do grupo. Ambos os experimentos são bons exemplos de como um indivíduo irá adequar-se sob a pressão do grupo, mesmo que a pressão seja sutil.

A *obediência* é uma forma extrema de conformidade, geralmente envolvendo ir contra o melhor julgamento ou intenções mais verdadeiras de alguém. Quando penso em obediência, visões da escola de treinamento de cães saltam em minha cabeça – eu lá, com uma correia em volta do meu pescoço, pulando para conseguir minha guloseima por realizar o truque solicitado. Parece um extremo, não é?

A maioria de nós adoraria pensar que abandonaríamos um experimento no qual temos de torturar alguém com choques elétricos. A maioria das pessoas em um estudo famoso não parou de aplicar o tratamento de choque em tal situação (veja a seção "Chocante, não?", neste capítulo). Por quê? Oito fatores foram identificados como parecendo aumentar a conformidade e a obediência:

- **Distância emocional da vítima:** Quanto mais contato pessoal alguém tenha com um indivíduo, menos provavelmente ele irá agir sem compaixão. É mais difícil ser cruel quando a vítima tem um rosto.
- **Proximidade e legitimidade da autoridade:** Quando uma autoridade está próxima, a obediência é mais provável. A autoridade também tem que ser vista como legítima. Há mais probabilidade de sermos obedientes a um indivíduo que vemos como possuindo uma autoridade genuína, em oposição a um que finge.

- **Autoridade institucional:** Quando uma autoridade faz parte de uma instituição reconhecida, a obediência é mais provável. Há mais probabilidade de eu cumprir as sugestões de um juiz do que de um cara ao meu lado no ponto de ônibus. A autoridade institucional reconhecida tem um efeito poderoso na obediência.
- **Tamanho do grupo:** Grupos de três a cinco pessoas têm um efeito máximo sobre a pressão da conformidade, menor ou maior do que isso, o efeito é menos poderoso.
- **Unanimidade:** Quando os grupos estão em completo acordo, é mais difícil para um único indivíduo resistir à conformidade.
- **Coesão:** Quanto mais um grupo sente que está ligado e organizado firmemente, mais poder ele tem sobre seus membros. Eu costumava jogar softbol em um time sem uniformes e simplesmente não parecia certo. Precisávamos de uniformes para que fôssemos um time "real". Os uniformes são o único modo de aumentar a coesão porque quando parecemos iguais, temos um senso de unidade.
- **Status:** As pessoas com status mais alto têm mais influência.
- **Resposta pública:** As pessoas se adaptam mais quando seus comportamentos se tornam públicos. É mais fácil discordar de modo privado ou anônimo.

Chocante, não?

Stanley Milgram, em 1965, conduziu um experimento de obediência que beira ao extremo. As pessoas eram colocadas diante de um painel de controle com uma chave para enviar choques elétricos para uma "pessoa" do outro lado de uma divisória. As "pessoas" realmente eram pesquisadores fingindo estar participando como pessoas reais. A premissa: A "pessoa" deve receber um choque sempre que errar uma pergunta. Com cada resposta errada subsequente, o choque fica mais forte. Os choques começam com 75 volts e aumentam até 450 volts. Em um dado momento, a "pessoa" está gritando e implorando para a pessoa real parar de administrar o choque. Um pesquisador fica ao lado de cada pessoa real com uma prancheta e jaleco branco insistindo que a pessoa real continue com o experimento e continue a administrar os choques, apesar dos protestos e da dor óbvia "da pessoa".

Na verdade, as "pessoas" não receberam qualquer choque, elas apenas fingiam receber o choque. Agora, pergunte a si mesmo: "Quando eu teria parado de dar os choques?". Talvez, você ache que teria parado no momento em que a "pessoa" começou a gritar e pediu para você parar. Estou certo que as pessoas no estudo de Milgram pensaram o mesmo. Contudo, o resultado chocante (desculpe-me por isso) foi que 63 por cento das pessoas reais foram até 450 volts no aparelho em conformidade (ou obediência) com o pesquisador. Agora, quanta obediência!

Embora a conformidade e a obediência não sejam necessariamente coisas ruins, aprender a resistir a ambos pode ser importante, só para assegurar. O nazismo alemão talvez seja um dos exemplos mais horríveis dos perigos da conformidade. Eu sustento que manter um grau de diversidade individual é importante em qualquer grupo social. O melhor modo de impedir a conformidade pode ser manter um senso e respeito pela exclusividade humana. A liberdade do discurso e a tolerância à religião são também boas proteções contra a conformidade. Contanto que as pessoas se sintam confortáveis em serem elas mesmas e possam expressar livremente suas mentes, a conformidade será um pouco mais difícil.

Fazendo melhor com ajuda

"Não existe EU no TIME!". Muitos treinadores usam esta frase em suas conversas estimulantes, tentando transmitir a ideia de que quanto melhor um time joga junto, melhores serão seus resultados. Os psicólogos descobriram que essa ideia é verdadeira até certo ponto. Quando estamos na presença dos outros, somos mais estimulados e energizados, e os comportamentos dominantes são reforçados. Este fenômeno é chamado de *facilitação social*.

Robert Zajoncin achava que quando fazemos algo relativamente simples e rotineiro, estar na presença de outras pessoas melhora a nossa performance. Mas, quando uma tarefa é complexa, ter os outros à nossa volta pode atrapalhar a nossa performance. Portanto, pode ser uma boa ideia conduzir o torneio de cálculo em algum lugar diferente do Madison Square Garden. Embora, o cabo de guerra provavelmente seja bom.

Recuando

Quando eu estava no Ensino Fundamental, os professores me pediam com frequência para participar de projetos em grupo. Geralmente, era algo assim: quatro alunos menos motivados juntavam-se com o esperto e deixavam o esperto fazer todo o trabalho. Esses alunos desafiados, de modo motivacional, atribuíam então seus nomes ao projeto para ter o crédito. Este é um exemplo de *vagabundagem social* – a tendência das pessoas colocarem menos energia e esforço quando engajadas em uma tarefa de grupo que ignora o comprometimento individual.

Os psicólogos Latane, Kipling, Williams e Harkins achavam, por exemplo, que quando as pessoas eram colocadas em grupos de seis e instruídas a aplaudirem o mais alto que pudessem, a quantidade de barulho produzida era menor do que uma pessoa aplaudindo sozinha. As pessoas "vagabundeiam" quando engajadas em atividades como grupos. Esses vagabundos são *cavaleiros livres* que descansam sobre os esforços das outras pessoas no grupo. É como aquelas pessoas que apenas balbuciam palavras no coro da escola. Ei, se eu não estou sendo observado, então, por que devo empenhar-me? Não terei crédito por meu esforço individual.

Permanecendo anônimo

Já parou para pensar alguma vez por que os grupos de pessoas que realmente fazem coisas terríveis geralmente usam uniformes? Veja a Ku Klux Klan, por exemplo. O que significam os chapéus pontudos? Os pesquisadores descobriram que a identidade individual diminuída e a responsabilidade individual difundida reduzem as inibições das pessoas. Essa redução das inibições pode resultar nas pessoas fazendo coisas que poderiam não fazer se estivessem sozinhas ou fossem identificáveis mais facilmente. Quando isso acontece, elas se tornam *desindividualizadas*.

Certa quantidade de liberdade parece acompanhar o ato de misturar-se em uma multidão ou o anonimato. Talvez, tenhamos menos medo de ser pegos. Descobriu-se que as crianças parecem roubar mais quando são desindividualizadas. Parece que o anonimato e a falta de uma identificação única facilitam o comportamento antissocial – algo que penso quando considero como a sociedade americana é realmente anônima. Alguns de nós nem conhecem os vizinhos ao lado.

Pensando como um

Os grupos podem ter efeitos positivos e negativos sobre o comportamento individual. Podemos realizar algumas tarefas melhor quando trabalhamos dentro de um grupo e ser mais lentos ao realizar outras. Em 1971, Janis introduziu outro efeito potencialmente adverso de participação do grupo, um fenômeno conhecido como *identidade de grupo*. Quando os grupos trabalham para anular o desacordo e a discórdia para manter sua harmonia, eles se engajam na identidade de grupo.

Algumas vezes, a discórdia pode ameaçar a coesão de um grupo. Quando as pessoas começam a expressar ideias contrárias às visões do grupo, às vezes o grupo reage negativamente. Galileu foi uma das famosas vítimas da identidade de grupo na história. Ele descobriu uma evidência relacionada ao sistema solar que desafiava o pensamento comum da época. Ele recebeu altos elogios e honras? Não exatamente! Ele foi trancado na prisão por ser um herege, um dissidente.

Os grupos trabalham muito, consciente e inconscientemente, para impedir a discórdia. Janis identificou oito sintomas de identidade de grupo que podem ser apresentados em um grupo:

- **Ilusão da invulnerabilidade:** Quando os grupos pensam que são intocáveis, muito provavelmente eles esmagam a discórdia.
- **Crença na superioridade moral do grupo:** Quando um grupo acha que é essencialmente moral, irá ignorar sua própria imoralidade.
- **Racionalização:** Um grupo fica mais limitado quando justifica coletivamente suas ações.
- **Estereótipo do oponente:** Quando um oponente é exibido em termos tendenciosos ou preconceituosos, as afirmações que contradizem as visões do grupo são ignoradas.

- **Pressão da conformidade:** Há uma forte pressão sobre os indivíduos para seguirem a vontade do grupo e não discordarem; do contrário, eles serão expulsos.
- **Autocensura:** Os membros do grupo mantêm suas opiniões de discórdia para si mesmos em vez de perturbarem o equilíbrio.
- **Ilusão da unanimidade:** A discórdia interna é mantida fora da vista e longe da visão do grupo; portanto, a discórdia parece não existir.
- **Guardas da mente:** Alguns membros do grupo assumem um papel ativo ao protegerem o grupo contra a discórdia ou informações contrárias. São como a "polícia do pensamento" no livro de George Orwell, *1984*.

A identidade de grupo pode causar muitos problemas. As alternativas para o *status quo* podem ficar sem um exame, assim, impedindo uma análise completa de qualquer problema em mãos. Os riscos podem ser ignorados. Em geral, as decisões que um grupo toma podem ficar comprometidas.

Alguns modos de evitar a identidade de grupo são:

- Encorajar que todos expressem suas opiniões e pontos de vista
- Convidar que pessoas externas deem pontos de vista alternativos
- Atribuir aos membros individuais do grupo o papel de advogado do diabo

Persuadindo

O poder da persuasão é algo que eu acho que todos queremos ter um pouco mais. O maior exemplo desse poder vem da série *Guerra nas Estrelas*. Os guerreiros Jedi possuíam a habilidade de influenciar os pensamentos dos outros usando "a força". Era chamado de "truque da mente Jedi". Acho que o vendedor de carros que me vendeu meu último carro usou em mim o truque da mente Jedi. Ele usou o lado obscuro da força, eu acho.

A *persuasão* é uma força poderosa em todas as interações e organizações sociais. As pessoas não a utilizam para vender produtos apenas. A persuasão é usada em uma grande variedade de aplicações, desde a formal até a informal. Existem dois caminhos para a persuasão:

- **Rota central:** A rota central ocorre quando o "persuadido" processa ativamente a informação de persuasão em potencial. Verplanken, em 1991, percebeu que quando as pessoas pensam profundamente sobre algo, qualquer mudança associada à atitude ou à opinião tem mais probabilidade de ficar alterada.
- **Rota periférica:** Esta comunicação é menos direta do que a rota central e envolve associar a mensagem pretendida a outras imagens, algumas vezes positivas, outras negativas. Os exemplos clássicos são usar Fabio para vender um substituto da manteiga ou modelos com corpos rijos para vender mensalidades de academias. A rota periférica não é direta e requer muito menos pensamento. Aqueles que convencem estão

contando com a habilidade natural de nossas mentes ao associar coisas. Lembra-se do condicionamento clássico? (Se não, verifique o Capítulo 8.)

Os psicólogos Petty e Caccioppo advertem que se você for tentar persuadir as pessoas, não as informe sobre o que está acontecendo. O ato de distraí-las ajuda porque elas não serão capazes de montar um contra-argumento para as suas reivindicações. E mais, quatro componentes-chave compõem qualquer argumento persuasivo:

- **Características do comunicador:** Uma mensagem tem mais probabilidade de ser persuasiva se alguém que é visto como aceitável a fornece.
    - A qualificação geralmente é um indicador poderoso da credibilidade. Ouvimos os especialistas. Porém, lembre-se de uma coisa: só porque alguém diz que é um especialista, não significa que seja necessariamente. Na dúvida, sempre verifique as credenciais, educação, treinamento e experiência.
    - Há mais probabilidade de sermos persuadidos por alguém que vemos como confiável. Eu compro a minha aveia da empresa que tem o velho vovô confiável nos comerciais. Ele mentiria?
    - A maioria de nós ainda acha as mensagens das pessoas atraentes mais persuasivas. As pessoas atraentes podem ser atraentes fisicamente ou ter uma personalidade interessante.
    - A semelhança desempenha um papel. Quanto mais se parecem conosco, melhor.
- **Características da mensagem:** Quem persuade deve apelar para a emoção de alguém ou para a sua razão e pensamento crítico? Eis uma análise destas e de outras características da mensagem:
    - **Abordagem raciocinada:** Em 1983, Caccioppo e outros perceberam que ao tentar persuadir pessoas altamente educadas ou analíticas, uma abordagem raciocinada é melhor. Esses indivíduos parecem gostar de refletir sobre as coisas e de analisar as informações antes de tomar uma decisão. Eles não são necessariamente mais espertos, mas geralmente estão mais envolvidos nas informações mais recentes.
    - **Abordagem emocional:** Aqueles que não têm tempo ou inclinação para ler cada crítica de consumidor quando vão comprar um carro novo confiam nas outras pessoas e são mais influenciados pelos apelos emocionais. "Minha irmã disse que adorou seu carro novo. Acho que comprarei um."
    - **Fator medo:** Muitas pessoas persuasivas usam o medo para afastar as pessoas de comportamentos nocivos ou doentios (como você pode ver no Capítulo 23 sobre estresse e saúde). Essas mensagens funcionam. Os anúncios que evocam medo estão à nossa volta – antifumo, prevenção de abuso de drogas, campanhas políticas, por exemplo. Há apenas uma condição. Se você for assustar as pessoas para persuadi-las, terá que fornecer informações concretas sobre como lidar ou como mudar seu comportamento; do contrário, elas podem renunciar a si mesmas diante do medo.

- **Argumento com dois lados:** Esta é uma outra tática útil a utilizar em sua busca por persuasão. Um argumento com dois lados é aquele que reconhece a outra posição, dando a impressão de lealdade e objetividade. Os anunciantes têm usado essa técnica por anos, conduzindo "testes de paladar" e outros desafios comparativos com seus rivais. Sabemos o que eles querem!

- **Modo de comunicação da mensagem:** A forma como uma mensagem é apresentada é importante. O melhor modo de apresentar informações persuasivas é fazer o persuadido assumir uma parte ativa no processamento do argumento. Os argumentos ativos capturam a atenção do observador e transmitem uma expectativa de que o observador compreenderá a mensagem, lembrará dela e, então, tomará uma ação. Quando aumentamos a energia que investimos ao processar mentalmente uma mensagem, aumentamos a probabilidade de que ela permanecerá. A recepção passiva de uma mensagem, como, por exemplo, ouvir uma palestra, tem menos probabilidade de ter um impacto. As pessoas têm que estar envolvidas na mensagem.

- **Características do público:** Sears, em 1986, percebeu que as pessoas mais velhas têm menos probabilidade de mudar suas atitudes e opiniões do que as mais jovens. Aos vintes anos, somos particularmente vulneráveis à persuasão. É uma época nas vidas de muitas pessoas quando as escolhas abundam e as informações estão sendo trocadas rapidamente. As pessoas estão na faculdade, entrando em empresas e expandindo suas redes sociais. Elas estão expostas a um mundo novo de informações e isso pode tornar a resistência à persuasão mais difícil.

Finalmente, eis uma pequena dica sobre como resistir à persuasão. Com cada um de nós sendo bombardeado por mensagens persuasivas todos os dias, ajuda saber como ficar comprometido com nossas próprias crenças e atitudes. Em 1970, Kiesler notou que um bom modo de resistir à persuasão é através do processo de *vacinação da atitude*. A vacinação da atitude envolve expor as pessoas a argumentos fracos, ou mais fracos, contra sua posição para vacinar ou solidificar sua resistência aos contra-argumentos. Esse processo lhes dá prática e confiança na refutação. É como um aquecimento antes do grande jogo. Se eu quiser reforçar a posição de alguém sobre aumentar a regulamentação de arma de fogo, por exemplo, posso apresentar argumentos fracos contra a regulamentação aumentada.

Moleza

Há um ótimo vídeo de roque de uma banda chamada Cake que demonstra perfeitamente a influência da participação do persuadido. No vídeo, um homem caminha em uma praia, pedindo às pessoas reais para colocarem fones de ouvido e ouvir a nova canção. Elas são encorajadas a comentar sobre a música. Esta é uma técnica muito mais poderosa de anúncio do que se o homem apenas andasse com uma placa informando "Veja a nova canção do Cake. Nas lojas agora!". Os persuadidos estão participando de sua própria manipulação. É bonito. Não sei se as pessoas que fizeram o vídeo estavam pensando assim, mas se estavam, conseguiram uma ótima técnica de persuasão!

Sendo Vil

Embora a maioria de nós pense que é civilizada, é difícil ignorar toda a violência e agressão à nossa volta. Alguns dos atos mais horríveis de agressão foram cometidos no século XX, não em alguma sociedade selvagem em nosso passado remoto. Os exemplos são muitos – o genocídio cambojano de Pol Pot, o Holocausto, o assassinato de 26 milhões de pessoas de Mao Tse-tung e, nos últimos anos, a guerra civil de Ruanda. São atrocidades em massa, mas todos os dias, somos confrontados com atos menores, mas igualmente horríveis, de violência e agressão. A violência doméstica, abuso infantil, assassinado, estupro e assalto estão à nossa volta. Infelizmente, a maioria de nós já teve alguma experiência com pelo menos uma dessas formas de violência e agressão. Por que agimos assim? Por que somos violentos com o outro? Os psicólogos têm procurado respostas para essas perguntas estudando a *agressão*, uma forma de violência. A *agressão* pode ser definida como qualquer comportamento que é direcionado e pretendido para ferir outra pessoa ou pessoas. Existem dois subtipos:

- **Agressão hostil:** Conduzida pela raiva e existe por si só.
- **Agressão instrumental:** Usada para servir a alguma outra finalidade, tal como intimidação ou extorsão.

A maioria das teorias sobre a agressão questiona por que cometemos uma agressão hostil. E se eu não puder evitar? Existem várias teorias.

Talvez, eu tenha nascido com um instinto violento e uma predisposição genérica para agir agressivamente. Parece que algumas crianças nascem mais agressivas que outras. Freud achava que nascemos com instintos agressivos e estudos genéricos mostraram que gêmeos idênticos têm mais probabilidade de ser mais igualmente agressivos do que gêmeos fraternos (Rushion et al, 1986).

Uma pesquisa também mostra níveis mais altos do hormônio testosterona em homens e mulheres condenados por crimes violentos, em comparação com os condenados por crimes não violentos (Dabbs, 1988).

Culpando a televisão

Assisti à televisão violenta toda minha vida e não me considero uma pessoa violenta. Porém, a pesquisa é clara, quanto mais violenta é a televisão que um criança assiste, mais agressiva ela é (Eron, 1987). Há pouca coisa que nega isso. Hearold, em 1986, conduziu uma revisão completa de mais de 230 estudos e concluiu que assistir a um comportamento agressivo leva a um comportamento agressivo. Minha pergunta é: por que há tanta violência na televisão? Tiramos algo disso? É uma técnica de persuasão estimulante emocionalmente usada pelas empresas para vender seus produtos? Não sei, mas acho que devemos ver as razões por trás da inclusão de tanta violência na TV.

Nossos cérebros realmente podem ter alguma relação com isso também. Centros específicos no cérebro podem estar implicados na produção e na inibição de comportamentos agressivos. Os indivíduos com danos graves nos lobos frontais do cérebro têm sido observados como tendo mais dificuldade para controlar seus impulsos agressivos porque essa inibição é vista como uma das funções do lobo frontal. Essa dificuldade de controlar a agressão é um processo de desinibição.

Talvez eu esteja apenas frustrado? Sou um daqueles motoristas que ficam com raiva quando presos no trânsito. Agora, eu não amaldiçoo as pessoas pela janela ou entro em brigas, mas com certeza fico frustrado. Em 1989, Berkowitz percebeu que algumas vezes a frustração leva à agressão, e outras, não. Quando ficamos frustrados, ficamos com raiva, e quando sentimos raiva, estamos predispostos a agir agressivamente. É como se nossos corpos e mentes ficassem envenenados ou em alerta para agirem com agressão. O gatilho vem quando fazemos uma avaliação cognitiva de uma situação e concluímos que a pessoa que está nos aborrecendo, fez isso de propósito. Esta situação provavelmente produzirá uma resposta agressiva (Weiner, 1981). Portanto, se você pisar nos meus calos, prefiro achar que foi por acaso.

Talvez, eu seja apenas um produto do meu ambiente? Posso ter aprendido a agir agressivamente vendo outras pessoas agindo assim. Albert Bandura concordaria. A *teoria da aprendizagem social* estabelece que o comportamento agressivo é aprendido observando os outros e vendo-os recompensados por tal comportamento. Os meninos geralmente são recompensados por serem durões. Pagamos aos boxeadores milhões de dólares por baterem nas pessoas. Recompensamos atos agressivos regularmente em nossa sociedade. Qual criança não veria as vantagens da agressão em tal ambiente?

A violência da televisão ficou sob fogo nos últimos anos por causa do aumento drástico da violência nos jovens. Os americanos assistem muito à televisão. Em 1972, as pesquisas Gallup relatavam que os americanos assistiam em média sete horas de TV por dia. Estou certo que o número é maior atualmente. Independentemente de nossas opiniões sobre violência e televisão, o fato é que há muita violência na TV. Em 1990, Gerbner notou que sete entre dez programas continham cenas violentas, com a programação nobre contendo cinco atos violentos por hora. Não há dúvidas, temos uma dose pesada de imagens violentas na televisão.

Dando uma Ajuda

Sempre fiquei admirado com pessoas como madre Teresa que dedicam suas vidas inteiras para ajudar os outros. Seu sacrifício foi inquestionável. O que leva as pessoas a ajudarem assim? Certamente não é o dinheiro. Nunca vi madre Teresa dirigindo um Rolls Royce. *Altruísmo*, preocupar-se e ajudar as outras pessoas sem pedir nada de volta parece ter sido um tópico favorito entre os psicólogos sociais. Talvez, eles tenham estudado o altruísmo com tal empenho pelo fato de ser parte integral de nossas vidas diárias. Praticamente todos os dias, vemos uma situação na qual alguém precisa de nossa ajuda, mesmo que sejam aqueles comerciais tristes noturnos mostrando crianças famintas nas nações em desenvolvimento.

Acho que a maioria de nós gosta de se ver como pessoas úteis. Se não somos particularmente úteis, então, pelo menos estamos querendo ajudar em certas situações ou quando a necessidade é grave. Centenas, senão milhares, de estudos conduzidos por psicólogos sociais têm investigado por quê, quando e quem realmente ajudamos. Alguns resultados são surpreendentes e até chocantes.

Em Nova Iorque, 1964, uma mulher chamada Kitty Genovese foi brutalmente assassinada do lado de fora de seu apartamento por um homem com uma faca. Ela lutou com o agressor e gritou por ajuda por quase 35 minutos. Ninguém a ajudou. Houve depois relatos de 38 de seus vizinhos afirmando que tinham testemunhado o crime e ouvido seus gritos, mas eles nada fizeram para ajudá-la.

O que aconteceu? Por que ninguém a ajudou? Estou certo que quando você está lendo isto está dizendo para si mesmo que teria ajudado. Quando ouvi esta descrição pela primeira vez, pensei: "O que estava errado com aquelas pessoas?". Pense. Quais são as chances de que todas as 38 pessoas fossem indivíduos frios e insensíveis que não se importavam com uma mulher sendo assassinada dentro do alcance da voz? As chances não são boas. A história de Kitty Genovese mostra o principal ponto da Psicologia social – o poder da situação foi um fator maior ao determinar o comportamento de cada indivíduo.

Por que ajudamos?

Antes de eu apresentar algumas das teorias principais sobre por que realizamos atos altruístas, quero conduzir um miniexperimento.

Da próxima vez em que você estiver em um lugar público, experimente isto:

- **Experimento #1:** Deixe cair cinco moedas no chão perto de um grupo de pessoas e aja como se não tivesse notado. Veja quanto tempo leva para alguém ajudá-lo. Tente lembrar o máximo que puder sobre ele.
- **Experimento #2:** Finja tropeçar e caia no mesmo lugar público. Faça as mesmas observações.

Se você realizou esses experimentos, o que aconteceu? Quem ajudou? Quanto tempo levou? Você sabe por que foi ajudado? Eu sei – provavelmente foi por causa de sua aparência maravilhosa. Acredite se quiser, como falarei posteriormente nesta seção, a atração faz diferença.

As teorias sobre por que realmente ajudamos abrangem uma grande faixa:

- **Teoria da troca social:** Ajudar como um tipo de processo de troca.
- **Teoria do egoísmo:** Ajudamos para conseguir algo.
- **Teoria genética:** Ajudar faz parte de nossa constituição genética.

Foa e Foa introduziram a *teoria da troca social*, a ideia de que ajudar faz parte de um processo recíproco de dar e receber "bens" sociais, tais como, amor, apoio e serviços. Cada um de nós tenta minimizar nossos custos e maximizar nossas vantagens, exatamente como qualquer bom negociante faria. Nas

situações de ajuda, se a vantagem de ajudar for mais alta do que o custo de não ajudar, provavelmente iremos ajudar. Esse tipo fará sentido se você considerar que algumas vezes ajudar as pessoas envolve nos colocar em risco físico ou em uma séria inconveniência.

Nos anos 1950, Ayn Rand escreveu o *Atlas Shrugged*, um romance filosófico famoso que promovia a "virtude do egoísmo". Se cada um de nós se preocupar com o número uno, tudo estará bem. Rand não era o único a pensar que o egoísmo não era tão ruim assim. Parecida com a teoria da troca social, outros psicólogos sociais, inclusive Carlsmith e Gross, argumentaram que o comportamento de ajuda é conduzido por nossos próprios interesses egoístas. Damos para receber. Algumas recompensas são externas, tais como, elogio e notoriedade, e outras são internas, como, por exemplo, reduzir sentimentos negativos, tais como a culpa.

Essas teorias parecem bem cínicas, não é? Estou certo que o dinheiro que coloco na lata de doação do Exército da Salvação na esquina vem do meu coração. Mas, a pesquisa dá um crédito a essas teorias egoístas. Krebsin achava que os homens que mostravam o sofrimento mais fisiológico (batimento cardíaco aumentado, respiração rápida etc.) tinham mais probabilidade de ajudar alguém do que aqueles que eram menos sofridos. Se não somos perturbados, acho que não nos incomodamos em ajudar. Tudo bem, admito. Apenas coloco dinheiro na lata do Exército da Salvação para que a pessoa chata que toca a campainha pare de falar!

Em 1991, Daniel Batson veio ao resgate de nosso sentimento de bondade com sua teoria de que ajudamos as pessoas porque cada um de nós tem uma *empatia* natural pelas outras pessoas, especialmente aquelas com as quais nos conectamos.

Hoffman achava que até as crianças parecem possuir a habilidade natural de "sentir" pelos outros. Elas choram quando ouvem outro bebê chorar. Elas estão chorando porque o choro do outro bebê está machucando seus ouvidos? Não, é porque elas estão em contato com a dor do outro bebê. Muitos de nós podemos nos sentir angustiados ao ver a desgraça de outra pessoa. Essa empatia natural pode nos encorajar a ajudar.

Identifico-me com a sua simpatia

Algumas pessoas ficam confusas com empatia e simpatia. A empatia envolve uma compreensão mais pessoal do sofrimento de alguém e a simpatia é mais distante e impessoal. É como se imaginar no lugar da outra pessoa (empatia) versus sentir-se triste pela pessoa que realmente está naquela situação (simpatia).

Mas se a empatia não cuidar disso, sempre teremos nossas *normas sociais* para ajudar. A *norma da reciprocidade* de Gouldner estabelece que devemos retornar a ajuda para aqueles que nos ajudam. Você coça as minhas costas e eu coçarei as suas. Sucessivamente, não ferimos aqueles que nos ajudam. Nunca morda a mão que o alimenta! Há apenas uma armadilha nessa teoria:

Algumas vezes, as pessoas podem ficar ofendidas, caso você lhes ofereça ajuda. Se elas não puderem retornar o favor, poderão sentir-se humilhadas pela oferta. A reciprocidade funciona melhor quando é entre iguais.

Com que frequência você ajuda as pessoas que ficam na rua segurando placas, tais como, "Trabalharei por comida"? Você sente responsabilidade em ajudá-las? Elas estão esperando que você sinta. Outra norma (veja a seção "Fazendo sua parte" no início do capítulo), a *norma da responsabilidade social* afirma que as pessoas devem ajudar os outros que precisam. Porém, Weiner, em 1980, achava que geralmente aplicamos essa norma apenas nas situações onde percebemos a pessoa que precisa de ajuda como não tendo causado a situação devido à sua própria negligência ou falha. Se pensarmos que a pessoa precisa apenas de ajuda porque ela "se colocou naquela situação", provavelmente não usaremos a norma da responsabilidade social. Você acha que o cara com a placa na rua fez algumas escolhas ruins ou fracassou de algum modo? Pergunte a ele: você nunca saberá até perguntar. Você pode estar evitando sua responsabilidade social.

Richard Dawkins escreveu o *The Selfish Gene* (O gene egoísta), em 1976, e propôs que as pessoas são altruístas porque seus genes as compelem a ser. A ideia da *proteção consanguínea* afirma que os genes promovem o comportamento altruísta na família ou entre parentes para assegurar a sobrevivência da constituição genética do grupo. Seguindo essa linha de raciocínio, tenho menos probabilidade de ajudar alguém que não conheço. Por que teria? As pessoas não compartilham meus genes. Quanto mais material genético eu compartilhar com alguém, mais provavelmente irei ajudá-lo. É isso. Nada em especial.

Quando ajudamos?

Um dos resultados mais notáveis na pesquisa altruísta é a ideia de que as pessoas têm menos probabilidade de ajudar quando estão na presença de outras pessoas do que quando estão sozinhas. Isso parece estranho, não parece? Eu teria pensado que o medo de parecer frio ou indiferente na frente dos outros pode encorajar as pessoas a ajudarem mais. A pesquisa mostra o contrário. Quando estamos na multidão, realmente temos menos probabilidade de notar que as outras pessoas precisam de ajuda. Em Nova Iorque, por exemplo, as pessoas estão sempre cercadas de outras pessoas. É um lugar cheio de gente e a maioria das pessoas não tem tempo para notar tudo e todos à sua volta. É mais fácil desaparecer na multidão.

De modo bem estranho, quando os outros estão cercados, também temos menos probabilidade de interpretar o comportamento de alguém como sendo indicativo da necessidade de ajuda. Buscamos nos outros um sinal sobre como devemos responder em uma situação e se eles não agem alarmados, geralmente não agimos também. Se a situação é ambígua, não é uma situação de ajuda bem definida, nossa interpretação do evento na presença dos outros provavelmente será que a intervenção não é requerida. Isso será especialmente verdadeiro se as outras pessoas forem estranhos.

Um problema final ao ajudar na presença dos outros é chamado de *difusão da responsabilidade*. Sempre pensamos em outra pessoa para fazer algo. Se ninguém mais está por perto, vamos ajudar. Mas, se os outros estão por perto,

supomos que "eles ajudarão". O que acontece quando todos supõem que o outro irá oferecer assistência? A ajuda não é oferecida. É exatamente isso que dois pesquisadores, Latane e Darley, acharam em um estudo de 1968.

Não é totalmente ruim quando é em relação aos grupos. O teste em 1967 realmente notou que quando alguém em um grupo toma uma ação, muito provavelmente os outros tomam. Essas pessoas servem como *modelos pró-sociais* e são uma forte influência sobre o comportamento altruísta. O problema é alguém fazer o primeiro movimento. Até alguém fazer, as forças negativas do efeito espectador estão ativas. O *efeito espectador* é quando não nos envolvemos em uma situação quando há pessoas demais por perto; apenas ficamos lá. Portanto, vá em frente e seja um herói. Faça o primeiro movimento – alguém tem que fazer.

E os sentimentos? Eu sempre me perguntei qual seria a origem da tradição de comprar charutos para os amigos quando um menino nasce. E eu ainda não sei de onde vem, mas a pesquisa do altruísmo mostrou que as pessoas contentes tendem a ser pessoas mais prestativas. Isso significa que as pessoas tristes não são prestativas? Na verdade, depende do quanto recompensador a ajuda dos outros é para a pessoa que tem a tristeza. Se elas não são autoabsorvidas e autofocadas, os atos altruístas podem ser muito recompensadores para aqueles que são tristes. Sentir-se bom, fazer o bem! Sentir-se mau, fazer o bem! Parece bom, especialmente se estou sentido-me mau.

Os religiosos entre nós são geralmente vistos como prestativos. Muitas organizações sem fins lucrativos são operadas por organizações religiosas. Mas, as pessoas religiosas realmente são mais prestativas? Quando as pessoas indicam que a religião é muito importante em suas vidas, elas recebem 2,5 vezes tanto dinheiro para a caridade quanto aquelas que indicam que a religião não é importante. O veredicto é – os indivíduos religiosos são definitivamente generosos e, pelo menos em um estudo, são mais generosos do que os não religiosos.

Quem é ajudado?

Crowley, em 1986, percebeu que as mulheres são ajudadas com mais frequência que os homens e que as mulheres atraentes são ajudadas com mais frequência que as não atraentes. Acho que os homens feios por aí não têm sorte. Felizmente para eles, a semelhança para quem ajuda parece ser um fator. Emswiller, em 1971, notou que quanto mais alguém se parece ou se veste como nós, mais provavelmente iremos ajudá-lo. Portanto, se o cara feio puder encontrar outro cara feio quando precisar de ajuda, está tudo bem!

Capítulo 15

Crescendo com a Psicologia

Neste Capítulo

- Iniciando
- Explorando e dominando
- Expandindo
- Experimentando
- Construindo
- Consolidando

Já pensou em como seria ter um psicólogo como pai? E se os dois pais fossem psicólogos? Seria algo bom ou ruim? A conversa comum na mesa de jantar seria algo como o seguinte diálogo?

> **Pai:** Como foi o seu dia hoje?
>
> **Filho:** Bom.
>
> **Pai:** Bom, hein? É engraçado; alguém não parece ter tido um dia muito bom. O que foi meu amor? Como realmente foi o seu dia?
>
> **Filho:** Briguei com aquele brigão, grandalhão e estúpido, na escola de novo. Bem, eu não briguei exatamente. Ele pegou o meu almoço e jogou na lata de lixo.
>
> **Pai:** Como você se sentiu? Frustrado? Com raiva? Qual papel você assumiu na situação?
>
> **Filho:** Sabe, ao menos uma vez eu gostaria de ouvir você dizer que fará algo ou me protegerá de algum modo. Talvez, você possa ensinar-me a me defender. Estou cansado de ter terapia na mesa de jantar. Vou para o meu quarto.
>
> **Pai:** Bem, acho que estraguei tudo. Como isso me faz sentir?

Não sei se ter um psicólogo como pai é necessariamente bom ou ruim. Algumas pessoas parecem achar que tudo que a criança fizer será superanalisado. Em alguns aspectos, isso não é totalmente justo. Se um pai fosse pediatra, as pessoas esperariam que ele deixasse seu conhecimento médico do lado de fora da porta e não tratasse seus próprios filhos se eles ficassem doentes? Naturalmente que não. Contudo, qualquer coisa pode ser feita em excesso.

Uma das maiores áreas do estudo psicológico é o desenvolvimento psicológico. Embora a maioria das pessoas apenas pense em crianças quando ouvem o termo, a Psicologia comportamental cobre toda a extensão da vida humana. Essa abordagem é chamada de *Psicologia da expectativa de vida* – o estudo do desenvolvimento psicológico humano desde a concepção até a morte.

Algumas áreas abordadas tradicionalmente na Psicologia da expectativa de vida são tratadas em outros capítulos neste livro. O desenvolvimento da personalidade, por exemplo, é tratado nos Capítulos 11 e 12. O autodesenvolvimento e o desenvolvimento das relações são tratados no Capítulo 13. Portanto, este capítulo foca no desenvolvimento físico e motor, desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento social. E mais, apenas abordo os períodos do desenvolvimento desde a concepção até a adolescência porque parecem ser as áreas mais enfatizadas na pesquisa do desenvolvimento.

Da Concepção ao Nascimento

O processo do desenvolvimento psicológico começa com a concepção. Os processos genéticos, que desempenham uma grande parte no desenvolvimento futuro dos comportamentos e dos processos mentais, originam-se com a união do óvulo da mulher e do espermatozoide do homem. Cada casal cria uma nova combinação genética chamada *genótipo* – a constituição genética de cada indivíduo. Através de um processo complexo que é mais bem compreendido pelos geneticistas e biólogos, nossos genes se expressam no que é chamado de nosso *fenótipo* – a manifestação real dos códigos genéticos nos processos biológicos e psicológicos observáveis como modelados e impactados por nosso ambiente. Portanto, posso ter o genótipo de ser alto e musculoso, mas se eu sofrer de desnutrição e nunca levantar pesos, poderei desapontar meu genótipo.

X + Y = É um menino!

O esperma e o óvulo são células especializadas no corpo que contêm metade do material genético necessário para fazer uma pessoa inteira e são chamados de *gametas* porque estão envolvidos na reprodução sexual. Os seres humanos contêm 46 cromossomos. Temos 23 cromossomos de nossas mães e 23 de nossos pais. As células diferentes do gameta contêm um conjunto completo de material genético com 46 cromossomos. Nossos cromossomos determinam os aspectos únicos de nossa constituição biológica e psicológica. São os blocos de construção genéticos de nossa construção celular.

O 23º par de cromossomos, os cromossomos sexuais, determina o sexo da criança. Os cromossomos sexuais podem ser cromossomos X ou cromossomos Y. Os espermatozoides podem ter um cromossomo X ou Y, mas um óvulo pode apenas ter um X. Quando o espermatozoide e o óvulo se unem, sua combinação única determina o sexo da criança. Os meninos têm um 23º par de cromossomo que contém um cromossomo X e um Y (XY). As meninas têm dois Xs (XX). Como a mãe pode apenas fornecer um cromossomo X e o pai pode fornecer um X ou Y, a contribuição do cromossomo sexual do pai desempenha um papel decisivo.

O papel da genética no comportamento humano e nos processos mentais tem sido parte de um longo debate conhecido como debate da *natureza versus criação*. Os proponentes do argumento da natureza acreditam que nosso comportamento é geneticamente determinado. A biologia é o destino, por assim dizer. Os defensores do aprendizado acreditam que os ambientes nos quais crescemos determinam nossa constituição psicológica. Esse debate tem sido basicamente esmagado nos últimos 25 anos pela posição de que os fatores biológicos e ambientais estão envolvidos, com diferente peso sendo dado a um ou a outro, dependendo do processo psicológico em questão.

Unindo e dividindo tudo em uma noite

Nosso desenvolvimento biológico começa com o processo da reprodução sexual. Portanto, acontece que o nosso desenvolvimento psicológico começa assim que o nosso comportamento e os processos mentais são intrinsecamente ligados ao nosso desenvolvimento biológico. Para saber mais sobre a relação entre a Psicologia e a Biologia, veja o Capítulo 3.

O processo começa depois de um homem e uma mulher terem tido uma relação sexual:

Estágio germinal (concepção até 2 semanas)

1. **O espermatozoide e o óvulo se encontram, combinando suas metades de cromossomos.**

   Esta é a *fertilização* e ocorre nas *trompas de falópio*. O processo de fertilização é delicado e muitas coisas podem dar errado.

2. **Vinte e quatro a trinta horas se passam quando o *zigoto* com uma célula (o óvulo fertilizado) começa a se dividir.**

   Isto ocorre na trompa de falópio também. Através de um processo chamado *mitose*, cada cromossomo faz uma cópia de si mesmo e contribui com a cópia para a formação de uma segunda célula. As células continuam a se dividir e a multiplicar, repetindo esse processo em todo o desenvolvimento fetal. O desenvolvimento fetal está a caminho.

3. **Três a quatro dias se passam enquanto o óvulo fertilizado viaja até o útero.**

   Após atingir o útero, ocorre a *implantação*. Durante a implantação, o óvulo fertilizado repousa na parede do útero e, finalmente, mescla-se e fica implantado no revestimento interno do útero.

4. **Começa o *período embriônico*.**

   Isto ocorre cerca de 14 dias após o *estágio pré-embriônico* ou o *período germinal* iniciar. O *período embriônico* dura até o final da oitava semana de gravidez.

Estágio embriônico (3ª semana até 8ª semana)

5. **As células continuam a se dividir.**

O início de um humano reconhecível toma forma. Os rudimentos do sistema nervoso e outros sistemas do corpo estão começando a ter forma.

Estágio fetal (9ª semana até nascimento)

6. **O *período fetal* começa e dura até o nascimento.**

   Isto começa no terceiro mês de gravidez. Este estágio final é um processo extremamente delicado. As dificuldades psicológicas algumas vezes podem ser associadas aos problemas no cérebro fetal e no desenvolvimento do sistema nervoso. O retardamento mental, as deficiências de aprendizagem e outras desordens cognitivas algumas vezes estão ligados às dificuldades fetais.

   É extremamente importante para as mães grávidas manterem a devida nutrição, evitar doenças infecciosas e eliminar o uso de drogas, álcool e tabaco. Essas mudanças comportamentais não irão assegurar o nascimento de uma criança saudável, mas certamente aumentarão as chances.

Os desenvolvimentos biológicos de cada período são destacados na Tabela 15-1.

Conseguindo uma ajuda

A *infertilidade* pode ser causada por qualquer complicação, inclusive idade avançada, endometriose e inflamação pélvica. A fertilização é capciosa; casais saudáveis aos vinte anos podem levar, em média, até um ano para engravidar. Mas a Medicina moderna pode realizar alguns procedimentos bem impressionantes para ajudar a natureza a seguir seu curso. A *inseminação artificial* é um processo no qual um médico injeta o espermatozoide de um homem próximo ao óvulo expectante para ajudar a facilitar o encontro do espermatozóide com o óvulo. Alguns homens têm um espermatozoide que não consegue alcançar o óvulo dentro da trompa de falópio e precisam de ajuda para fazer a jornada. A *fertilização in vitro* é um processo no qual um médico realmente coloca um espermatozoide dentro de um óvulo, sem deixar que seu encontro fique ao acaso.

Tabela 15-1 Desenvolvimento fetal por estágio de gravidez

Germinal (Semanas 0-2): O que acontece?	
Saco amniótico	Placenta
Embrião	Cordão umbilical
Embriônico (Semanas 3-8): O que acontece?	
Brotos (braços e pernas)	Batimento cardíaco
Olhos e orelhas	Sistema nervoso
Dedos dos pés e das mãos	Medula espinhal

continua

Fetal (Semanas 9-36): O que acontece?	
Sistemas orgânicos funcionando	Órgãos sexuais
Células vermelhas do sangue	Células brancas do sangue
Fetal: O que ocorre?	
O feto está muito ativo	O feto está dormindo como um recém-nascido

Indo das Fraldas à Baba

Após 36 semanas uma mulher sortuda acabou de dar a luz à uma criança saudável. A infância é uma época empolgante na qual os desenvolvimentos físicos e psicológicos ocorrem em uma velocidade sem precedentes. Em um minuto, as crianças não fazem nada, exceto dormir, e no outro minuto elas estão brincando de pique-esconde.

Baby disco: I will survive

Por aproximadamente nove meses como um feto, o recém-nascido contava quase exclusivamente com sua mãe para sobreviver. Essa dependência não termina com o nascimento. Embora os sistemas biológicos básicos do bebê estejam funcionando por si só, a manutenção desses sistemas requer o cuidado atento de uma mãe ou de qualquer pessoa que cuida. Algumas vezes, os pais novos podem ficar sobrecarregados com a responsabilidade de cuidar de um bebê. A boa notícia é que os bebês nascem com um conjunto bem impressionante de habilidades básicas para ajudá-los a sobreviver.

Na verdade, praticamente todas as habilidades de sobrevivência humana mais básicas estão presentes no nascimento. Quando digo *básicas*, realmente quero dizer básicas – respirar, sugar, engolir e eliminar. Os bebês precisam respirar para ter oxigênio. Eles precisam engolir e sugar para comer. Precisam eliminar para limpar seu sistema. Os pais nervosos por aí podem descansar, certos de que não terão que ensinar a seus filhos como sugar uma mamadeira ou peito. É natural e automático. É reflexivo.

Essas habilidades fazem parte de uma lista mais ampla de reflexos inatos, com os quais os bebês nascem, que ajudam em sua sobrevivência. Eis mais alguns:

- **Reflexo de fixação:** Virar suas cabeças na direção de uma bochecha tocada em uma tentativa de sugar.
- **Reflexo de moro (surpresa):** Estender seus braços e pernas, e chorar em resposta a um barulho algo ou um movimento de queda repentina.
- **Reflexo para segurar:** Pegar coisas, tais como o dedo de alguém.

Construindo um motor

Uma das áreas mais esperadas do desenvolvimento do bebê por muitos pais é o desenvolvimento motor de sua criança. Os pais mal podem esperar para ver seu filho ganhar cada vez mais perícia em suas habilidades físicas. Os bebês têm muito pouco controle sobre seus membros e cabeça quando nascem. Leva tempo para o sistema nervoso central e o sistema nervoso periférico coordenarem as coisas. A progressão do controle começa com o controle dos movimentos da cabeça e, então, vai para o controle dos membros e torso. Finalmente, começa um maior controle motor. Por exemplo, as crianças podem começar a pegar coisas com apenas dois dedos. A Tabela 15-2 mostra esta progressão.

Tabela 15-2 Sinopse do desenvolvimento motor na infância

Idade em meses	*Habilidades presentes*
1-3	Eleva a cabeça e senta-se com apoio.
4-8	Mantém a cabeça parada e a equilibra; olha em volta; usa o polegar para pegar; senta-se rapidamente sem apoio.
8-12	Coordena atividades com as mãos; controla o tronco e senta-se sem apoio; engatinha; começa a favorecer o uso de uma mão sobre a outra; senta-se a partir da posição de pé enquanto segura algo; anda com ajuda, dando passos simples.
14	Fica em pé sozinho e anda sozinho sem dificuldade.
18	Corre e cai.

Descobrindo o desenvolvimento completo

A Tabela 15-2 não é uma lista completa do desenvolvimento das habilidades motoras na infância. Para ter uma análise mais completa dessas habilidades e a maioria dos outros aspectos do desenvolvimento que menciono neste capítulo, recomendo o livro *Touchpoints: Your Child's Emotional and Behavioral Development* (Pontos palpáveis: O desenvolvimento emocional e comportamental de seu filho) de T. Berry Brazelton (Perseus Press). O Dr. Brazelton é um pediatra respeitado com muitas ideias ótimas e observações a respeito das crianças.

Quando os bebês se tornam crianças de um a três anos, seu comportamento motor fica mais sofisticado. Elas podem correr, chutar, jogar, andar de triciclos e realizar várias outras sequências complexas de comportamento motor. As *habilidades motoras excelentes*, destreza aumentada e controle sobre o uso de seus dedos e mãos continuam a se desenvolver quando elas aprendem a manipular pequenos objetos, tais como, xícaras, lápis de cor e pequenos brinquedos.

Flexionando seus músculos

Enquanto os bebês estão começando a confiar em seus reflexos e desenvolvendo mais controle sobre os movimentos de seus músculos, seus cérebros estão desenvolvendo-se e continuam durante toda a infância e adolescência. A progressão do desenvolvimento do cérebro começa com as áreas motoras do cérebro. Sem o desenvolvimento necessário do cérebro nessas áreas, os bebês não seriam capazes de responder reflexivamente e ter controle sobre seus corpos. A próxima parada no expresso do desenvolvimento do cérebro são as áreas *somatossensoriais* do cérebro, as áreas envolvidas na sensação e na percepção (as áreas do olfato, paladar, tato, audição e visual). Os bebês nascem com um bom sentido da audição. Eles podem discriminar entre as vozes de suas mães e as vozes de estranhos, por exemplo, o que pode ser resultado de ouvir as vozes de suas mães durante a gravidez. Seus sentidos do olfato e do paladar também são afiados. A acuidade visual é menos desenvolvida no nascimento e desenvolve-se gradualmente no curso de seu primeiro ano de vida.

Agendando tempo para o esquema

Como um mapa ou modelo, as crianças usam o que o psicólogo suíço Jean Piaget chamava de esquema ou modos mentais de pensar, representar, organizar e integrar a experiência. O *esquema* são maneiras básicas de pensar sobre o mundo. Em vez de ficarem sentados passivamente enquanto o mundo apresenta informações, as crianças constroem ativamente uma compreensão e uma representação mental dele. Existem três esquemas básicos:

- **Esquema sensório-motor:** Estes padrões organizados do pensamento são gerados a partir da interação direta de uma criança e da manipulação dos objetos em seu ambiente.

  Por exemplo, quando uma criança de um ano tira tudo de seu prato e joga no chão, ela não está tentando chatear sua mãe e seu pai. Segundo Piaget, ela está desenvolvendo um esquema sensório-motor para entender a relação entre causa e efeito. É uma representação simples de uma relação mecânica básica: "Jogo a comida. Então, mamãe e papai ficam vermelhos. Isso é divertido!"

- **Esquema simbólico:** Com o desenvolvimento desses esquemas, uma criança começa a representar simbolicamente as primeiras relações sensório-motoras. Ela pode pensar sobre os objetos em seu mundo sem ter que interagir diretamente com eles.

- **Esquema operacional:** Estas atividades internas e mentais envolvem a manipulação das representações simbólicas dos objetos. Os esquemas operacionais envolvem a habilidade de pensar abstratamente e resolver problemas sem, de fato, ter que tentar fisicamente uma solução. Portanto, em vez de pular na frente de um carro para ver se ele machuca, a criança pode imaginar pular na frente de um carro e decidir se poderia se machucar.

Basicamente, os três esquemas começam com interações concretas com o mundo e progridem para um processo de pensamento mais simbólico e

abstrato. Este é um marco do trabalho de Piaget; lembre-se de que começamos com o concreto e, então, vamos para o abstrato. Agora que penso sobre o fato, talvez seja por isso que nunca me saí bem na Escola Dominical. Eu não conseguia superar a ideia de que as nuvens não pareciam fortes o bastante para suportar o paraíso. Elas não deixariam cair tudo? Ainda não entendi isso.

Refletindo sobre coisas

A *teoria do desenvolvimento cognitivo* é o estudo do desenvolvimento e do amadurecimento do pensamento. Um psicólogo suíço chamado Jean Piaget é o pai e o rei dominante da teoria do desenvolvimento cognitivo. Piaget começou a pensar sobre as coisas quando observou seus próprios filhos crescerem diante dele, analisando seus comportamentos e teorizando sobre os pensamentos que passavam por suas cabecinhas. Acho que ter um psicólogo como pai realmente pode ser um pouco assustador.

Piaget é considerado como sendo um *mentalista* porque sua teoria estabelece que nosso comportamento visível é devido, em grande parte, a como pensamos sobre o mundo.

Piaget enfatizava como pensamos em vez de como sabemos. Um dicionário contém muitas informações, mas pode resolver a equação 2 + 2? Piaget definia a inteligência como a coleção de habilidades mentais que ajudam um organismo a se adaptar. Ele também achava que a inteligência envolve buscar o *equilíbrio cognitivo* — um equilíbrio harmônico entre o pensamento de um indivíduo e o ambiente. Encontramos constantemente novas situações e estímulos em nosso ambiente. Essas novas experiências desafiam a mente humana, o que leva a um desequilíbrio. O pensamento é o processo que restaura o equilíbrio.

Nós nascemos com dois processos que ajudam a desenvolver o pensamento mais além:

- **Organização:** A organização envolve combinar os diferentes esquemas que já desenvolvemos com os esquemas novos e mais complexos. É como estar mudando constantemente nossa compreensão do mundo à nossa volta para criar uma imagem melhor e mais completa.
- **Adaptação:** A adaptação é um processo de ajustar nosso pensamento às demandas de nossos ambientes. A adaptação é conseguida com dois subprocessos distintos:
  - **Assimilação:** As crianças usam a assimilação o tempo todo. Quando o pequeno Jimmy chama um cavalo de "cachorrinho", isso é a assimilação em progresso. As crianças tentam entender os objetos novos em seu ambiente lembrando e usando o que já sabem e aplicando nos novos objetos e nas situações. É como usar um modelo e a criança tentar adequar tudo nesse modelo. Se a criança conhece apenas um tipo de animal com quatro patas e rabo, até um cavalo é um "cachorrinho".
  - **Acomodação:** A acomodação é basicamente o processo oposto da assimilação. Aqui, os esquemas existentes são alterados para caberem nas informações novas. O crescimento cognitivo, então, é o processo contínuo e persistente das crianças aplicando (assimilando) sua compreensão no mundo e fazendo

acomodações para as novas informações. É o processo geral de adaptação, que permite a manutenção do equilíbrio cognitivo entre o pensamento e o ambiente.

Colocando o sensório-motor em movimento

O *estágio sensório-motor* é o primeiro estágio do desenvolvimento cognitivo e dura do nascimento até os dois anos de idade. Durante o estágio sensório-motor, as habilidades de solução de problemas de uma criança crescem além dos simples reflexos. As crianças estendem os comportamentos reflexivos aos novos objetos em seu ambiente. Um bebê pode sugar um brinquedinho além do bico do seio de sua mãe ou o bico de uma mamadeira. Alguns bebês podem levar algum tempo para se acostumarem a usar uma chupeta até que sejam capazes de aplicar sua habilidade e conhecimento natural de sugar em outros objetos.

Quase por acaso, os bebês descobrem que podem ter um efeito físico nos objetos no mundo. Eles se baseiam gradualmente nessas descobertas acidentais e desenvolvem respostas intencionais e coordenadas em uma escala simples. Consequentemente, os bebês progridem para um tipo de experimentação ou aprendizagem de tentativas e erros, na qual eles fazem coisas nos objetos à sua volta apenas para ver que tipo de impacto eles podem ter nesses objetos.

A habilidade de imitar as pessoas também se desenvolve durante o estágio sensório-motor. Geralmente, os bebês sorriem quando você sorri para eles. Uma das formas mais comuns de imitação é falar com amor. Quando um bebê desenvolve a habilidade de imitar, geralmente ele arrulha para as pessoas que arrulham para ele. É tão engraçadinho.

Um desenvolvimento-chave final nesse estágio é o desenvolvimento de uma habilidade chamada *permanência do objeto*. Se você esconder algo de um bebê que não desenvolveu ainda a permanência do objeto, ele esquecerá. Mas, quando os bebês alcançam a permanência do objeto, eles se lembram de que o objeto ainda existe, mesmo que não esteja em plena visão – eles tentam procurar o objeto quando você o esconde. Portanto, se você for ocultar coisas de seus filhos, faça-o antes da permanência do objeto se desenvolver.

Aprendendo dentro das faixas

Algumas vezes, quando estou brincando com crianças de 1-3 anos, acabo examinando-as e testando os limites de seu conhecimento. Posso ler um livro para elas e pedir que apontem coisas em cada página, "Onde está a bola?". Esse tipo de dever de casa infantil é muito interessante, contanto que eu não exagere, como é a minha tendência.

Muitos pais começam a ensinar seus filhos alguns fundamentos de conhecimento que servirão como base da futura aprendizagem na escola. Reconhecer objetos e categorias de objetos, tais como, formas, cores, animais, números e letras são habilidades básicas que todas as crianças precisam possuir. Embora um nível de habilidade preexistente esteja presente, a habilidade de uma criança para reconhecer objetos aumenta mais

ou menos nas idades de 18 meses ou 2 anos. As crianças adoram aprender histórias, canções e rimas infantis nesta época de suas vidas.

O jogo é uma parte muito importante da experiência de aprendizagem de uma criança de um a três anos. Na idade de 2 anos e meio, a maioria das crianças pode brincar lado a lado com outras crianças iguais em atividades cooperativas e independentes por um período de tempo prolongado. Antes dessa idade, as crianças podem engajar-se em sessões curtas de jogo independente ou jogo físico interativo (tal como, cantar e bater palmas com rima) com adultos ou crianças mais velhas. As crianças de um a três anos e as do jardim de infância preferem brinquedos mais naturais, como, por exemplo, areia, barro e água. Elas inventam seus próprios jogos, mas ainda não se saem muito bem com regras e regulamentos.

Alguns pais esperam que seus filhos aprendam a reconhecer e escrever letras antes de entrarem no jardim de infância. Mas, para a maioria das crianças de 1-3 anos e na pré-escola, essas habilidades são avançadas demais e muito pouca retenção pode ser esperada antes do jardim de infância. Na idade de 5, as crianças começam a formar letras.

Porém, desenhar é uma habilidade afim, na qual as crianças de 1-3 e as do jardim de infância demonstram muita habilidade. Stanley Gardner mostrou que a maioria das crianças com 2 e 3 anos pode rabiscar e no final desse período, elas podem criar facilmente linhas retas, curvas e laços. As crianças de 4 a 5 anos começam a desenhar representações e imagens com desenhos simples. Elas podem colorir facilmente dentro das linhas.

Dizendo o que você pensa

Muitos pais lembram das primeiras palavras de seu filho. Quando seu garotinho articula as palavras *mamã* ou *papá*, geralmente seus corações se derretem. Geralmente a palavra *bola* não consegue a mesma reação.

A posição dominante na Psicologia sobre o desenvolvimento do idioma é que a língua é inata e desdobra-se gradualmente quando o cérebro da criança se desenvolve. Isso não significa que as crianças nascem com um idioma, mas que nascem com a capacidade mental inata de aprender e entender as regras da comunidade de linguagem na qual nascem. Os pais podem facilitar o desenvolvimento do idioma fornecendo um ambiente de apoio e estimulante, e pedindo que as crianças usem suas palavras para comunicar suas necessidades e desejos.

Nossos filhos não nascem falando frases ou fazendo discursos. Bem, pelo menos nenhuma das crianças que já encontrei. Todos nós sabemos que as crianças aprendem a falar pouco a pouco. A linguagem se desenvolve em estágios enquanto o pequeno Johnny dá pequenos passos adoráveis no curso de seus dois a três primeiros anos de vida. Eis uma visão geral rápida desses feitos que nos deixam tão orgulhosos como pais:

- A fala do bebê começa com *arrulhos*. Nos primeiros meses, os bebês fazem sons que vêm naturalmente dos movimentos da boca (alimentando, respirando e sugando) e do choro. Fazer um som "de vibração" ou de sussurro são bons exemplos de sons que vêm dos movimentos naturais da boca. Os comportamentos vocais associados

ao choro são experimentados e o uso da voz começa. Esses sons ocorrem espontaneamente e em resposta à interação com os outros. Um bebê pode arrulhar em resposta ao arrulho de uma mãe, por exemplo. Essas interações geralmente servem como uma base para o futuro desenvolvimento social, assim como o engajamento entre pais e filho em jogos de fazer sons e ao ter uma ideia do estilo de interação um do outro.

- Entre o quinto e sétimo mês, as crianças aprimoram um pouco esses sons básicos. Por volta do sétimo ou oitavo mês, os bebês começam a formar sons que lembram sílabas. Em português, alguns sons silábicos são mais fáceis de pronunciar que outros, tais como *ma* ou *ba*. É muito difícil para uma criança de seis meses pronunciar um som *rra* ou *l*.
- Por volta da marca de um ano, os bebês começam a usar palavras monossilábicas simples. Os primeiros sons consonantais e de vogais são, então, combinados para produzir as primeiras palavras dissílabas, tais como, *mamã*, *papá* ou *babá*. Este processo continua nos meses seguintes, quando novas palavras emergem ocasionalmente e as palavras dominadas servem como uma base a partir da qual generalizar.
- O desenvolvimento da linguagem explode mais ou menos quando os bebês atingem seu 18º mês. Segundo Dacey e Travers, as crianças aprendem novas palavras com uma velocidade aproximada de uma palavra a cada duas horas. É incrível! Tive aulas de espanhol em momentos diferentes de minha vida e eu teria sorte se pudesse aprender uma palavra a cada duas semanas. Muito triste, eu sei. Esta explosão continua até as crianças terem três anos de idade. Suas habilidades de linguagem se expandem e elas param de usar uma única palavra para muitas coisas – *bola* não é mais todo objeto redondo, *cachorrinho* não é mais qualquer coisa com quatro patas etc. Baseando-se em sua habilidade de generalizar, as crianças começam a formar frases simples com duas palavras e, então, frases com três palavras etc. E quando você se dá conta, já está respondendo a mais perguntas do tipo "por que" do que achou um dia ser possível.

A maioria das crianças aprendeu a maior parte (as estruturas, regras e muito vocabulário) de seu idioma nativo por volta de 4 anos. Quando estão prontas para entrar no jardim de infância, as crianças adquiriram aproximadamente 8.000 palavras e aprenderam a usar o idioma em várias situações sociais. Elas podem também usar perguntas e fazer frases negativas. Nesse ponto, os fundamentos da linguagem estão bem solidificados e é simplesmente uma questão de continuar a aprendizagem e aumentar a sofisticação, baseando-se nos fundamentos existentes.

Florescendo borboletas sociais

As primeiras relações que os bebês têm são com as primeiras pessoas que cuidam deles. Os pais e um bebê geralmente se engajam em jogos visuais e de toque simples entre si. Os bebês também fazem gestos faciais para os estranhos. As interações entre um bebê e a primeira pessoa que cuida deles foram comparadas a uma dança, na qual cada parceiro obtém dicas com o

outro em uma cena que quase parece coreografada. Este processo de usar o retorno do outro para avaliar a interação social foi chamado de *interação recíproca* e, geralmente, depende da habilidade da primeira pessoa que cuida ao responder às dicas dadas pela criança.

Uma boa conexão entre um bebê e quem cuida é geralmente resultado de algo chamado de *bondade de ajuste* – o ajuste entre os temperamentos e os estilos de uma criança e de quem cuida dela. Geralmente, ouço pais dizendo que cada um de seus filhos tinha um temperamento diferente e que aprender a responder de modo diferente a cada criança às vezes era um desafio. Algumas crianças podem ser muito sociáveis e buscam estímulo social, mas outras podem ser tímidas e podem requerer um estilo de interação reservado. Acho que parte da arte de ser pai é saber como combinar com o temperamento de uma criança – geralmente, representa um desafio significativo na terapia com crianças.

O círculo social de um bebê expande-se gradualmente para incluir irmãos e ele começa a dar sinais da *ansiedade da separação* (medo de ser deixado pela pessoa que cuida) entre as idades de sete e nove meses. A partir dos 16 até 24 meses, os bebês são capazes de passar um tempo jogando e interagindo com os outros sem muito envolvimento significativo das pessoas que cuidam deles. Do início dos três anos até os quatro anos, os mundos sociais das crianças continuam a se expandir. Algumas vezes, ocorrem brigas quando eles encontram os limites de lidar com outras crianças. Compartilhar e trocar se tornam mais importante e as amizades e as afeições simples com crianças específicas também começam a surgir.

Entrando no Grande Ônibus Escolar

A maioria das crianças entra no jardim de infância na idade de cinco anos. Isso marca um ponto crucial importante em seu desenvolvimento – as habilidades de aprendizagem, cognitivas e sociais ficam cada vez mais importantes. As crianças deixam seus pais e o ambiente protetor e facilitador da casa para começarem a interagir com um mundo maior e mais complexo. As habilidades relacionadas à escola, tais como, escrever, ler, soletrar e a matemática simples, começam a ocupar grande parte de sua energia mental e tempo.

Dominando o lápis de cor

Durante o jardim de infância, as crianças aprendem a usar ferramentas e materiais relacionados à escrita com mais habilidade. Algumas crianças podem não ter sido expostas a objetos como a tesoura, cola ou tinta antes do jardim de infância. Espera-se que elas aprendam a escrever letras, seus nomes e algumas palavras simples. Elas também começam a adquirir o básico da leitura, inclusive o reconhecimento de letras e a fonética inicial. Quando as crianças avançam na escola, espera-se que essas habilidades se expandam com a capacidade de ler e escrever partes maiores de informação.

As habilidades matemáticas começam com as contas. Nas idades de 4 ou 5 anos, as crianças podem contar com a correspondência de um a um. A *correspondência de um a um* é quando uma criança pode contar cada objeto

apresentado. Portanto, se eu colocar cinco maçãs, as crianças nessa idade contarão ("Um, dois, três" etc.) para cada maçã. Quando as crianças passam do jardim de infância para o sistema escolar, elas desenvolvem os conceitos da adição e da subtração, e finalmente desenvolvem operações mais sofisticadas que se estendem até a multiplicação, divisão avançadas e, algumas vezes, até frações.

Ser pré-operacional não significa que você está sendo operado

O estágio sensório-motor do desenvolvimento cognitivo é seguido dos estágios pré-operacionais e operacionais. O pensamento continua a se tornar mais sofisticado ao usar os ganhos dos estágios anteriores e aplicá-los em problemas mais difíceis.

O *estágio pré-operacional* (idades de dois a sete) marca o desenvolvimento do pensamento simbólico. Neste momento, uma criança possui a capacidade de permitir que um objeto, um símbolo, represente outro objeto. Um marco disso é o jogo do faz-de-conta. Como uma vareta pode ser usada como uma espada, ou uma toalha de banheiro pode ser a capa de um super-herói? Representação simbólica!

Os recursos mais impressionantes dos processos do pensamento das crianças pré-operacionais são as habilidades que elas não possuem. Elas têm problemas para classificar os objetos em duas ou mais categorias. Por exemplo, se você perguntar se existem mais bolas totais ou mais bolas vermelhas em uma coleção de quatro bolas vermelhas e três bolas verdes, geralmente elas responderão "bolas vermelhas". Elas estão presas em uma característica destacada importante da coleção de bolas e não conseguem pensar de modo abstrato para resolver o problema. Quanto pesa cinquenta gramas de pena? Uma criança pré-operacional pode dar algum valor, inferior a cinquenta gramas em sua resposta.

Um desenvolvimento clássico que marca claramente a diferença entre uma criança pré-operacional e uma criança operacional concreta é chamado de *conservação* (a habilidade de entender que algo permanece igual, mesmo que sua aparência ou propriedades da superfície possam mudar). Pegue um copo grande com água e um copo pequeno vazio. Com a criança presente, coloque a água do copo grande no copo pequeno menor. Agora, pergunte à criança qual copo tinha mais água. A criança sempre dirá o grande – é porque ele é maior. Contudo, depois de a criança ficar mais velha e ter progredido para o estágio operacional concreto, ela poderá resolver esse problema.

O *estágio operacional concreto* marca o desenvolvimento da habilidade de uma criança em representar mentalmente uma série complexa de ações e realizar a lógica relacional. Nesse estágio, a criança usa uma habilidade chamada *serialidade*, que lhe permite organizar os objetos em uma série de dimensões que mudam, tais como, maior no menor, menor no maior, mais alto no mais baixo etc. Acredite se quiser, a maioria das crianças não pode fazer isso até que tenha sete anos de idade. Contudo, uma criança operacional concreta ainda fica preocupada com problemas mais abstratos ou problemas que são hipotéticos. Se um problema não tiver qualquer base na realidade, a criança

operacional concreta terá muita dificuldade para responder a pergunta. Elas hesitam nas perguntas "e se" porque elas requerem um conhecimento concreto abstrato das situações que nunca aconteceram. Felizmente, elas chegam ao estágio das operações formais, que vem na adolescência.

Quer brincar no balanço?

As questões primárias do desenvolvimento social para as crianças em idade escolar são os relacionamentos entre os colegas e a função social fora de casa. Quando as crianças entram na escola, suas relações com seus pais estão muito sólidas. Essas relações continuam a se desenvolver, mas as relações fora de casa são o foco primário entre as idades de cinco e doze anos.

Durante esses anos, nossas expectativas em relação à habilidade social de uma criança crescem drasticamente. Não toleramos mais ataques de raiva e técnicas de solução de problemas sociais menos sofisticadas, tais como, bater em outras crianças. Esperamos que as crianças sigam regras e instruções, especialmente na sala de aula. Suas relações sociais com outras crianças aumentam e elas começam a desenvolver um pequeno grupo central de amigos.

Se uma criança tiver dificuldades sociais, esses problemas aparecerão quando ela entrar na escola. Os problemas que envolvem conviver com outras crianças, participar de jogos e cooperar nas rotinas que são esperadas delas quando estão longe de seus pais, algumas vezes, podem levar à rejeição dos colegas, dificuldades emocionais ou fracasso escolar.

Agonizando na Adolescência

Talvez um dos eventos mais significativos na vida de uma criança seja sua experiência com a puberdade. A puberdade é marcada por um aumento nos hormônios sexuais da progesterona, testosterona e andrógenos. O desenvolvimento de características sexuais secundárias, tais como, cabelo púbico, amadurecimento das genitais e desenvolvimento de seio para as meninas, acompanha a puberdade. O interesse por sexo é notavelmente aumentado quando os meninos começam a ter interesse nas meninas e vice-versa. Os adolescentes não pensam mais que os membros do sexo oposto têm piolhos.

Junto com essas mudanças físicas maravilhosas, vêm algumas mudanças bem profundas no pensamento. Quando temos mais ou menos 11 ou 12 anos, podemos resolver os problemas "e se" que enfrentamos porque atingimos o pico do desenvolvimento cognitivo das operações formais. Esse período é chamado de *operações formais* porque os processos do pensamento concreto da infância são combinados em conceitos mais avançados, tais como, abstrações. As crianças e os adolescentes agora podem raciocinar com base em perguntas hipotéticas. Eles não precisam de exemplos concretos ou demonstrações como precisavam durante os primeiros estágios do desenvolvimento cognitivo. Eles se tornaram pequenos cientistas, capazes de conduzir miniexperimentos mentais em vez de terem que lidar com problemas usando tentativa e erro.

Lembre-se de que só porque as crianças e os adolescentes podem perguntar e responder essas perguntas não significa que eles realmente façam isso. Quando eu era adolescente, fracassei repetidamente em me perguntar: “E se eu for pego mentindo para meus pais?”. Eu deveria ter usado um pouco mais o meu pensamento operacional formal.

Lamentando a puberdade

Exatamente quando a puberdade começa é algo questionável. Pode vir em momentos diferentes para crianças diferentes. Mas, os pesquisadores notaram que a idade do começo da puberdade vem diminuindo gradualmente. Em média, as crianças estão entrando na puberdade cada vez mais jovens. Esse desenvolvimento tem sido chamado de *tendência secular* e os pesquisadores acreditam que é devido a uma nutrição melhor da infância. Segundo Dacey e Travers, a idade média do começo da puberdade nos países ocidentais está mostrando um declínio de três meses por década.

O momento da puberdade pode ter graves repercussões, dependendo de quando chega. Os meninos que se desenvolvem mais tarde que outros, algumas vezes sofrem com os golpes ridículos e sociais dos colegas relacionados à popularidade e ao namoro. As meninas que se desenvolvem cedo demais, algumas vezes se encontram em situações nas quais não estão preparadas mentalmente porque seus corpos as fazem parecer mais velhas do que realmente são.

E o sexo? Existe muita variação nas normas sexuais nas sociedades, mas se uma sociedade coloca ou não limites rígidos no comportamento sexual do adolescente, o desejo sexual é uma questão primária para os membros desse grupo de idade. Na maioria das vezes, os adolescentes aprendem sobre sexo com seus amigos e com a mídia. O velho papo dos pássaros e das abelhas não aparece com tanta frequência quanto se pode imaginar.

Pais? Não precisamos de pais miseráveis!

Uma diferença impressionante entre a infância e a adolescência é a importância diminuída dos pais na vida de um adolescente. Antes da adolescência, os pais e a casa ocupam o estágio central da vida de uma criança. Durante os anos da adolescência, os adolescentes começam a expressar sua independência e autonomia tornando as amizades sua grande prioridade.

As funções sociais que envolvem os pais ficam em segundo plano em relação às funções exclusivas da adolescência, tais como, danças, festas (sem acompanhantes para tomar conta) e saídas. Sair para passear, falar ao telefone e passar à noite nas casas dos amigos são comuns.

Os colegas são uma fonte maior de autoestima e adequar-se é geralmente mais importante do que a aceitação parental. Os adolescentes experimentam os papéis da identidade e social. As habilidades de relacionamento e os padrões estabelecidos na infância crescem em sofisticação. As relações românticas ficam extremamente importantes. Ser a estrela da família dá lugar aos desejos de ser popular ou bem aceito.

Parte VI

Reconhecendo se Você É Louco

A 5ª Onda Por Rich Tennant

Nesta parte...

A *Psicopatologia* moderna começou basicamente no início do século XX com as teorias de Eugene Bleuler e Sigmund Freud. A Parte VI cobre as abordagens contemporâneas da Psicologia anormal, inclusive as explicações neuropsicológicas e cognitivas para os problemas psicológicos. Analiso algumas das desordens psicológicas maiores e mais infames, inclusive desordens de ansiedade, depressão, esquizofrenia e desordem de estresse pós-traumático. Também analiso a Psicologia forense ou Psicologia criminal. Os tópicos relacionados a esse assunto incluem as áreas da responsabilidade criminal e o perfil criminoso, as teorias maiores do comportamento criminoso e as teorias sobre o tratamento e a correção.

Capítulo 16

Psicologia Moderna do Anormal

Neste Capítulo

- Definindo a anormalidade
- Encontrando a realidade
- Sentindo-se deprimido
- Vivendo com medo

A seguinte vinheta é baseada em uma pessoa fictícia. O Sr. Smith não é real e qualquer semelhança com uma pessoa real é pura coincidência.

O Sr. Smith é um homem casado com trinta anos de idade, dois filhos, que vive em um bairro calmo do subúrbio. Ele trabalha como gerente de remessas de uma empresa de transportes local. O Sr. Smith tem uma saúde relativamente boa e é considerado pela maioria das pessoas como sendo um cara bonito. Cerca de três meses atrás, o Sr. Smith se aproximou de sua esposa com a ideia de ter um sistema de segurança doméstico. Ela concordou e eles instalaram um sistema de alarme. O Sr. Smith, então, disse para ela que queria instalar câmeras no perímetro de sua casa. Ela concordou relutante. De vez em quando, a Sra. Smith começou a acordar no meio da noite para encontrar o Sr. Smith olhando com binóculo através das cortinas do quarto. Ele ficou muito agitado quando ela questionou sobre seu comportamento.

As ações do Sr. Smith continuaram por várias semanas e ele continuou sem falar para sua esposa o que estava acontecendo. Então, um dia, ela encontrou uma arma quando estava limpando seu armário. Ela nunca soube que ele possuía uma arma, portanto, confrontou-o sobre a falta de preocupação pela segurança das crianças. Quando ela se aproximou dele, ele disse que tinha comprado a arma para protegê-los do vizinho ao lado. O Sr. Smith disse que ele vinha observando o vizinho por alguns meses e estava convencido de que ele estava envolvido em um esquema do setor imobiliário para pegar a sua casa. A trama envolvia o vizinho contratando criminosos para invadir sua casa e roubá-los, para assustá-los e levá-los a se mudar e vender a casa por um preço realmente baixo. Então, o vizinho compraria a casa por quase nada, a destruiria e expandiria sua própria casa na propriedade.

Há algo errado ou estranho com o comportamento do Sr. Smith? Sua esposa deve ficar preocupada? Ele está apenas sendo protetor? As respostas para essas perguntas fazem parte do campo da *Psicologia anormal* – o estudo psicológico do comportamento anormal e dos processos mentais. Mas, o que é "comportamento anormal"?

Decidindo Quem É Normal

Obviamente, com *anormal* quero dizer não normal – algo além do usual e costumeiro. Nunca dei um curso de Psicologia sem, pelo menos, um aluno fazendo um protesto contra o conceito do comportamento anormal. "Quem decide o que é normal e o que não é?", ele geralmente pergunta. Esta é uma excelente pergunta. Quem decide o que é normal e o que não é? E como um padrão de normalidade é determinado?

Todas as sociedades no mundo têm padrões de comportamento e conduta que delineiam quais são os comportamentos aceitáveis e não aceitáveis. Quando as pessoas agem fora dessas normas, a sociedade rotula o comportamento e a pessoa em si como "anormal". Há, pelo menos, cinco maneiras diferentes ou critérios para definir o comportamento normal versus anormal:

- **Critério normativo:** As pessoas que fazem coisas contrárias ao que a maioria das pessoas faz ou que agem de modo muito diferente do que é esperado estão agindo de modo anormal. Devemos conviver com as normas sociais; suspeitamos que algo está fora de ordem quando não convivemos. Algumas vezes, usamos estatísticas para descobrir quem está fora da norma. Se nove entre dez pessoas agem de certo modo, o comportamento de uma pessoa que não está de acordo é anormal estatisticamente. O comportamento de não conformidade é considerado raro.

- **Critério subjetivo:** Algumas vezes, sentimos que nossos sentimentos podem ser diferentes daqueles da maioria das outras pessoas ou podemos estar fazendo algo diferente do modo como os outros fazem. Neste sentido muito limitado, somos anormais. E mais, se eu achar que algo está errado comigo por causa da minha consciência de ser diferente, então posso considerar-me uma pessoa adequada da Psicologia anormal. Este é um caso de julgar o próprio comportamento como anormal.

- **Critério que não se adapta:** Meu comportamento me ajuda a sobreviver e a funcionar com sucesso em minha sociedade? Se não, segundo esse critério, o comportamento que não se adapta é anormal. Se eu tenho dificuldades para me adaptar e ajustar às demandas da vida, meu comportamento não se adapta.

- **Critério injustificável ou inexplicável:** Algumas vezes, as pessoas agem de modos e fazem coisas que não podem ser explicadas. Normalmente, supomos que deve sempre haver uma razão para alguém agir de certo modo. Se não pudermos sugerir uma explicação razoável para essas ações, podemos rotular seu comportamento como sendo anormal.

Não importa qual definição usamos, é muito difícil argumentar que tudo é normal. Percebo que algumas pessoas pensam que nossas vidas são uma grande luta, mas na realidade, toda sociedade requer um grau de ordem. Seja uma família, tribo, ou nação, costumes e leis são necessários para reforçar/ manter a estrutura e a ordem. Defino *comportamento anormal* como um comportamento que não se adapta e processos mentais em detrimento ao bem-estar físico e psicológico de um indivíduo.

Portanto, se alguém age de modo anormal, isso significa que ele tem uma doença mental ou desordem psicológica? Não necessariamente. Uma pessoa pode agir de modo anormal por qualquer razão. Na verdade, em um momento na história, as pessoas acreditavam (e algumas ainda acreditam) que o comportamento anormal era causado pela possessão do demônio ou fraqueza moral. E ao cometer um assassinato? Isso não é anormal? Na verdade, o assassino satisfaz todos os cinco dos critérios que estabelecemos anteriormente para definir o comportamento anormal.

O conceito de *doença mental* vem basicamente da Psiquiatria. A *Psiquiatria* é um ramo da Medicina que lida com as desordens mentais. Durante o século XIX, as pessoas que agiam de modo anormal tornavam-se a ocupação dos médicos. Essas pessoas "malucas" eram vistas como doentes em vez de ineptas moralmente ou possuídas pelo demônio. Esse modo de ver o comportamento anormal era realmente um grande avanço no cuidado dessas pessoas. Quando os médicos começaram a ser responsáveis pelo cuidado daqueles que se comportam de modo anormal, o comportamento anormal foi visto como um problema médico e foi considerado uma doença, a ser diagnosticada e tratada como qualquer outra doença e enfermidade. Isso é conhecido como *modelo médico da doença mental*.

Comparados aos doutores da Medicina, os *psicólogos* são novatos relativos no campo da doença mental, conforme definido pela Psiquiatria. Quando os médicos tentaram descobrir modos de ajudar as pessoas a partir de uma perspectiva do modelo médico, os psicólogos finalmente se juntaram, trazendo seu conhecimento do comportamento humano e processos mentais para a pesquisa, diagnóstico e tratamento do comportamento anormal, que era determinado sendo devido a uma doença mental.

É importante fazer uma distinção entre o comportamento anormal, que é devido a uma doença mental, e o comportamento anormal que não é. Muitos comportamentos anormais não são devidos à presença de uma doença mental. Veja, por exemplo, a dança na qual as pessoas pulam e se chocam umas com as outras, do tipo "heavy metal". É muito anormal encontrar diversão ao se chocar com as pessoas e saltar em volta de uma plateia de pinos humanos. Sim, acho que é anormal, mas eu acho que esse comportamento é resultado de doença mental? Depende, mas na maior parte, não! Novamente, lembre-se de que existem tantas causas potenciais de comportamento anormal por aí quanto pessoas.

Classificando Sintomas e Desordens

Durante anos, psiquiatras e psicólogos trabalharam para delinear quais comportamentos anormais constituem a presença de doença mental e quais não. Este processo é chamado *taxonomia* – a ciência da classificação. Hoje, o

sistema de classificação mais usado para determinar a presença de uma desordem mental é o *Manual Diagnóstico e Estatístico, 4ª edição* (DSM-IV), publicado pela Associação Psiquiátrica Americana, em 1984. A definição de uma desordem mental apresentada no *DSM-IV* é "uma síndrome ou padrão comportamental ou psicológico significativo clinicamente que ocorre em um indivíduo e está associada ao sofrimento presente (por exemplo, um sintoma de dor), deficiência (ou seja, debilitação em uma ou mais áreas importantes de funcionamento) ou a um risco muito aumentado de morte, dor, deficiência ou perda importante de liberdade".

Algumas palavras-chave nesta definição precisam de atenção extra:

- **Sintoma:** Um comportamento ou processo mental que é um sinal ou indício de uma desordem em potencial. Os sintomas são geralmente encontrados dentro das seguintes categorias:
  - Pensamento ou processos do pensamento.
  - Humor ou afeto (referindo-se a como alguém se sente emocionalmente, como, por exemplo, deprimido, com raiva ou com medo) e sintomas vegetativos (relativos a comer, dormir e nível de energia).
  - Comportamento (tal como, violência, compulsão por jogo ou uso de drogas).
  - Sinais físicos (tais como, dor muscular ou dor nas articulações, dores de cabeça, suor em excesso).
- * **Desordem:** Uma coleção de sintomas que indicam a presença de uma síndrome (grupos de sintomas coexistentes). Ao desenvolver a taxonomia das desordens psicológicas anormais, os psiquiatras e os psicólogos procuram grupos específicos de sintomas que tendem a ocorrer juntos, distinguindo um conjunto de sintomas coexistentes que são distintos dos outros conjuntos de sintomas coexistentes.

Quero fazer algumas observações finais antes de entrarmos nas desordens mentais específicas mais comumente observadas pelos profissionais de saúde mental hoje. Primeiro, é importante perceber que todo comportamento é visto em uma sequência de normal até anormal. Por exemplo, chorar é um comportamento normal, mas chorar todos os dias, o dia inteiro por mais de duas semanas, é considerado anormal. Segundo, todos já experimentaram um sintoma de desordem mental uma vez ou outra. Mas, simplesmente ter um sintoma de desordem mental não significa que uma pessoa tem uma desordem real. Lembre-se, as desordens consistem em grupos específicos de sintomas que definem uma determinada síndrome. As regras para determinar quais sintomas constituem uma desordem são complexas e incluem intervalos de tempo específicos e graus de gravidade.

Então, não se entusiasme além da conta e comece a diagnosticar todos que você conhece só porque vê um sintoma ou dois. Não é tão simples assim: um sintoma não gera uma desordem!

Compreendendo a Realidade

Um dos exemplos mais conhecidos de desordem mental é quando alguém parece ter perdido o contato com a realidade. O estranho sobre o Sr. Smith na vinheta no início deste capítulo é que parece que o plano do vizinho está todo em sua imaginação. Quando alguém perde o contato com a realidade objetiva, imaginando coisas e agindo sobre essas coisas imaginadas, dizemos que está sofrendo de uma classe de desordens conhecidas como *desordens psicóticas*.

As desordens psicóticas são consideradas possivelmente as mais graves de todas as desordens mentais. Além de perder o contato com a realidade, as pessoas que sofrem de uma psicose têm graves déficits funcionais relacionados ao autocuidado (comer, proteger-se e higiene pessoal), funcionamento social e ocupacional, e pensamento.

Esquizofrenia

A forma mais comum de psicose é a *esquizofrenia*. O psiquiatra Eugene Bleuler usava o termo esquizofrenia para descrever as pessoas que mostravam sinais de processos desorganizados do pensamento, uma falta de coerência entre o pensamento e a emoção, um estado de desconexão da realidade. Hoje, os critérios do *DSM-IV* para a esquizofrenia incluem:

- **Delírios:** Um delírio é uma crença firme que é mantida, apesar da evidência ao contrário. Um tipo comum de delírio é um *delírio paranoico* ou *de perseguição*, que envolve um medo intenso de que alguém está sendo seguido, ouvido ou ameaçado por alguém ou algo.

  Na vinheta de abertura do capítulo, o Sr. Smith parece estar experimentando um delírio paranoico. Ele "sabia" que o vizinho estava disposto a pegar sua casa! Uma outra forma comum de delírio é o *delírio grandioso*, na qual, uma pessoa tem um sentimento extremamente exagerado do valor, poder, conhecimento, identidade ou relacionamento. Alguém que é grandioso pode acreditar que pode falar com seres sobrenaturais ou que ele próprio é um ser sobrenatural. Ou ele pode simplesmente achar que é o presidente dos Estados Unidos.

- **Alucinações:** O *DSM-IV* define uma alucinação como uma "percepção que tem um senso incontrolável da realidade de uma percepção verdadeira, mas que ocorre sem o estímulo externo do órgão sensorial relevante". As alucinações podem ser auditivas (ouvir vozes ou sons), visuais (ver demônios ou pessoas mortas), olfativas (cheiros), gustativas (gostos) ou somáticas (experimentar sensações físicas dentro do corpo). A maioria das alucinações é auditiva e, geralmente, envolve alguém ouvindo uma voz ou vozes comentando sobre seu comportamento.

  Se o Sr. Smith tivesse alucinações, ele poderia ter ouvido vozes dizendo: "Ele vai pegar você!". As *alucinações de comando* são uma forma potencialmente perigosa de alucinação auditiva porque envolvem uma voz ou vozes dizendo ao sofredor para fazer algo, geralmente envolvendo um comportamento violento ou suicida. "Mate-se!"

- **Fala e pensamento desorganizados:** Você já teve uma conversa com alguém na qual você não tinha ideia do que ele estava falando? Eram coisas sem sentido? A fala desorganizada e o pensamento são caracterizados por verbalizações que são extremamente tangenciais (em grande parte irrelevantes), circunstanciais (usando rodeios) ou vagamente associadas (pulando de um pensamento não relacionado a outro). Estes estilos anormais de comunicação podem ser uma evidência da *desordem do pensamento*. Uma forma extrema de desordem do pensamento é chamada de *sopa de letrinhas* – quando a fala de uma pessoa é tão incoerente que parece ser outra língua ou sem sentido.

  Se o Sr. Smith mostrasse desordem de pensamento, ele se pareceria assim: "Acho que o porcaria passou e escapou, mas ele conhece a imposição da lei, o distintivo, olhando". Algumas vezes, as pessoas até criam palavras que não existem, chamadas de *neologismos*. "Acho que o porcalhão conseguiu e desescapou quadros desacionados de mim".

- **Comportamento excessivamente desorganizado ou catatônico:** Quando uma pessoa se comporta de maneira desorganizada, ela pode agir de modo extremamente bobo ou infantil, ficar facilmente perdida ou confusa, parar de cuidar de si mesma e de suas necessidades básicas, fazer coisas estranhas ou bizarras, tais como, falar consigo mesma, ou ser extremamente inadequada socialmente. O comportamento catatônico envolve uma completa imobilidade, uma absoluta falta de consciência dos ambientes de alguém e, algumas vezes, ficar mudo.

- **Sintomas negativos:** Um sintoma negativo refere-se à ausência de um comportamento usual ou esperado. A ausência do comportamento é o que é anormal. Três sintomas negativos são vistos com frequência na esquizofrenia:

  - **Afeição plana:** Quando uma pessoa não mostra qualquer tipo de emoção por ninguém.
  - **Alogia:** Descreve uma condição na qual os processos do pensamento de uma pessoa são tolos, bloqueados ou geralmente pobres.
  - **Volição:** Quando uma pessoa não tem habilidade para persistir em uma atividade; parece uma extrema falta de motivação.

Quando uma pessoa tem estes sintomas, ela pode estar sofrendo de esquizofrenia. Por que digo "pode"? Alguém pode mostrar estes sinais por muitas razões: drogas, privação do sono ou alguma doença física. Fazer o diagnóstico da esquizofrenia é uma tarefa complexa e muito séria. Intervalos de tempo específicos e *rejeições* estão envolvidos. As rejeições envolvem eliminar outras explicações possíveis ou plausíveis.

A esquizofrenia atinge cerca de uma pessoa em cada dez mil. Geralmente, é diagnosticada nos indivíduos entre as idades de 18 a 35. Outras vezes, mas raramente, é diagnosticada na infância. Normalmente, começa no final da adolescência e no início dos vinte anos, e está totalmente presente no meio ou no final dos 20 anos. Pode desenvolver-se rápida ou gradualmente, e pode haver períodos de sintomas menos graves. Outros doentes podem ser doentes crônicos e persistentes. Os períodos da doença podem ser

caracterizados por uma inabilidade marcada e capacidade diminuída nas funções da vida diária, geralmente levando ao insucesso na escola, perda do trabalho e dificuldades de relacionamento.

Não se engane com a facilidade de listar os sintomas e descrevê-los. Eles são muito graves. Os indivíduos com esquizofrenia geralmente enfrentam desafios enormes na sociedade e, algumas vezes, acabam na cadeia, em hospitais ou instituições parecidas, ou vivem nas ruas por causa de sua doença.

Revelando as causas da esquizofrenia

Isto costumava ser um debate que focava na antiga questão da natureza versus criação. As causas da esquizofrenia são orgânicas (bioquímica/fisiológica) ou funcionais (resultando da experiência)? No momento, talvez por causa do status elevado da ciência, as explicações orgânicas sejam bem mais acreditadas, mas a melhor resposta pode estar em uma síntese dos dois pontos de vista. Ainda é muito difícil lidar com ela porque existem várias teorias para a causa da esquizofrenia, cada uma com graus variáveis de apoio científico. A teoria predominante na prática hoje é realmente uma síntese de duas áreas diferentes de pesquisa; é chamado de *modelo diátese-estresse*.

Primeiro, algumas definições. Uma *diátese* é uma predisposição para uma determinada doença. O *estresse* pode ser definido como qualquer fator psicológico e social. Portanto, o modelo diátese-estresse afirma que a esquizofrenia é a consequência de uma diátese ativada pelo estresse ou pela predisposição.

Uma diátese biológica proposta para a esquizofrenia é um problema subjacente na química do cérebro. Outros pesquisadores acharam partes mal formadas do cérebro. Essas anomalias biológicas podem levar a problemas no pensamento, na fala, no comportamento e ao ficar em contato com a realidade. Para o componente do estresse, os fatores psicológicos abrangem a questão da distorção da realidade associada à esquizofrenia. Por que os esquizofrênicos fazem uma ruptura com a realidade? Geralmente, há uma crença de que o mundo é experimentado como sendo tão duro e seus conflitos tão intensos que umas férias dele são necessárias. A pesquisa mostrou que o trauma psíquico, tal como, abuso infantil, pode estar relacionado às interrupções psicóticas. Esse tipo de trauma certamente constitui um mundo duro precisando de escape. Porém, a pesquisa não afirma que o abuso infantil causa a esquizofrenia em todos ou na maioria dos casos, mas ela tem sido vista como um fator de estresse potencialmente devastador. Esse estresse pode interagir com a diátese, a predisposição e levar a sintomas psicóticos.

Um fator social relacionado à esquizofrenia que apresentou potencial em uma pesquisa recente é um fenômeno conhecido como *emoção expressa*. A emoção expressa (EE) refere-se à comunicação negativa pelos membros da família direcionados à pessoa que sofre de esquizofrenia. A EE geralmente consiste na crítica excessiva. Os membros da família podem comentar sobre o comportamento do paciente. “Você é louco!”, por exemplo. A EE também inclui o superenvolvimento emocional dos membros da família, o que pode atordoar o paciente. Deixe-me esclarecer perfeitamente: Não estou dizendo que a crítica e o superenvolvimento causam a esquizofrenia, mas apenas que podem contribuir para o componente de estresse do modelo diátese-estresse, como muitos outros fatores de estresse podem.

Você pode achar que desenvolveu esquizofrenia depois de ler sobre as suas causas. Não se envolva demais com os detalhes. O resultado final é que muita pesquisa por aí não é conclusiva. O que sabemos é que existem algumas anormalidades subjacentes do cérebro nos esquizofrênicos que podem interagir com certos tipos de estresse, de um modo que produza a desordem. Os efeitos devastadores dessa desordem fazem com que os pesquisadores continuem trabalhando com muito empenho para chegarem à base das coisas. Já percorremos um longo caminho, mas ainda há muito a se fazer.

Tratando a esquizofrenia

A esquizofrenia é uma das desordens mentais mais difíceis de tratar. Seus efeitos geralmente são debilitantes para o indivíduo com a doença e para sua família. Existem várias abordagens para tratar essa doença, variando desde o uso de medicação até a ajudar os indivíduos a desenvolver habilidades funcionais importantes, tais como, gerenciamento de dinheiro ou habilidades sociais.

- Medicações antipsicóticas, tais como, Haldol e Zyprexa são geralmente a primeira linha de tratamento para as pessoas que sofrem de esquizofrenia ou desordens psicóticas afins. Embora sejam extremamente benéficas, essas medicações são conhecidas como paliativos porque não curam a doença, apenas reduzem a intensidade dos sintomas.

- As áreas do tratamento psicossocial e da reabilitação também mostraram alguma promessa. Os pacientes aprendem habilidades sociais e de autocuidado que podem ajudar a reduzir o número de fatores estressantes que enfrentam.

- Embora aparentemente fora de moda nos últimos anos (trabalho intensivo demais e, portanto, caro demais), a psicoterapia, especialmente a terapia cognitiva, tem sido usada ultimamente para ensinar os pacientes a desafiar seus sistemas de crenças de delírio e tornar-se melhores "consumidores" da realidade.

A maior parte das pesquisas recentes indica uma combinação de medicação e terapia da fala como sendo a intervenção de tratamento mais eficiente. A intervenção inicial e o apoio social sólido são também fatores associados a um diagnóstico favorável. Com medicação, psicoterapia e apoio da família e amigos, muitas pessoas que sofrem de esquizofrenia podem ter vidas produtivas. O problema é que seus sintomas geralmente são tão graves que elas podem ter dificuldades para atingir os níveis da consistência emocional e comportamental necessários para manter os trabalhos e conduzir relações eficazes. E mais, talvez por causa da autoestima danificada, da autoimagem ruim e das atitudes ambivalentes sobre a relação e o sucesso, os esquizofrênicos são famosos por sua tendência à medicação inconsistente.

Lutando com outros tipos de psicoses

Duas outras formas de psicoses são a *desordem de delírio* e a *desordem psicótica induzida por substâncias.*

- **Desordem de delírio:** Caracterizada pela presença de delírios que não são particularmente bizarros ou fora de contato com a realidade. Um marido pode ficar obcecado com a ideia de que sua esposa está tendo um caso, mas ser incapaz de provar ou encontrar qualquer evidência. Essa crença pode transformar-se em um delírio se persistir por pelo menos um mês. Alguém pode achar que a água em sua casa está envenenada, contrário à evidência de que não está. Outro exemplo é que um colega do escritório está loucamente apaixonado por outra colega e continua enviando "sinais" dessa afeição. O principal de uma desordem de delírio é que a pessoa com delírio não tem nenhum outro sinal de psicose, como, por exemplo, os encontrados na esquizofrenia.
- **Desordem psicótica induzida por substâncias:** Existe quando as alucinações conhecidas ou delírios estão presentes e estão associadas ao fato de estar sob a influência de uma substância ou afastada de uma substância. As pessoas sob influência de LSD ou alucinógenos, geralmente, mostram sintomas psicóticos, e é comum as pessoas que utilizaram cocaína ou anfetaminas parecerem psicóticas quando "reduzem" (assemelha-se aos sintomas psicóticos). Este problema pode ser muito sério e qualquer pessoa que considere usar drogas ou mesmo álcool neste sentido, deve saber que há uma boa chance de que pode ter sintomas psicóticos como consequência de seu uso.

Sentindo-se Desanimado

Eu fico imaginando se a música *blues* existiria se todos os músicos fossem pacientes de psicoterapia. Essas músicas não parecem particularmente tristes – elas parecem mais lamentáveis do que qualquer outra coisa. Algumas vezes, pergunto aos meus novos pacientes se eles já ficaram deprimidos e alguns respondem: "Com certeza, não ficamos todos deprimidos?". Não exatamente.

Tristeza é uma emoção normal humana, geralmente ocorrendo durante as experiências de perda. A perda do trabalho, da amante, da criança ou das chaves do carro pode iniciar a tristeza. Mas, é só isso – é tristeza, não é depressão! *Depressão* é uma forma extrema de tristeza que também inclui vários outros sintomas. A maioria de nós, bem, talvez alguns de nós, já vivenciou o fim de um namoro uma vez ou outra. Como nos sentimos? Tristes, cansados, desmotivados, insones, sem fome. Mas, todos esses sentimentos em algum momento vão embora. Superamos. O mesmo pode acontecer quando alguém amado ou próximo morre. Chamamos isso de *luto* ou *pesar*. Novamente, quando estamos de luto, não estamos deprimidos. Depressão é algo diferente.

Depressão maior

Quando alguém está deprimido a ponto de precisar de atenção profissional, a pessoa tem pelo menos grande parte dos seguintes sintomas de *desordem depressiva maior*:

- Humor deprimido na maior parte do dia e na maioria dos dias.
- *Falta de possibilidade de sentir prazer* (desinteresse ou prazer suspeito em todas as atividades ou na maioria delas).
- Perda de peso ou ganho de peso significativo, sem fazer nada, e apetite diminuído ou aumentado.
- Dificuldade para dormir ou sono excessivo.
- Sentimentos físicos de agitação ou lentidão.
- Fadiga ou falta de energia.
- Sentimento de inutilidade ou culpa excessiva.
- Dificuldade de concentração e foco.
- Pensamentos repetidos de morte ou suicídio.

Felizmente, a maioria das pessoas que pergunta: "Não ficamos todos deprimidos?", não terá essa mesma reação depois de ver todos esses sintomas. Se você tiver três ou mais, ou se estiver com alguma dúvida, vá a um médico!

Algumas vezes, a depressão pode ficar tão grave que a pessoa pode pensar em cometer suicídio. Existem muitos mitos sobre o suicídio por aí. Um é que as pessoas que falam sobre o suicídio não o cometem. É falso! Na verdade, falar sobre suicídio é um dos sinais mais graves de que alguém pode realmente cometê-lo. Toda conversa sobre suicídio ou autoferimento deve ser levada a sério. Se você estiver preocupado com alguém ou até consigo mesmo, contate um profissional de saúde mental ou ligue para um telefone local de ajuda a crises ou suicídio.

A depressão é uma das formas mais comuns de desordem mental nos Estados Unidos, ocorrendo em média em 15 por cento da população. A desordem depressiva maior pode ocorrer apenas uma vez na vida de uma pessoa ou várias vezes, durando meses, anos ou até a vida inteira. A maioria das pessoas que tem uma desordem depressiva maior recorrente tem períodos de recuperação nos quais elas não sentem os sintomas ou sentem os sintomas de uma forma menos intensa. A depressão pode ocorrer a qualquer momento na vida de uma pessoa e não discrimina idade, raça ou sexo.

Revelando as causas da depressão

Dependendo a quem você pergunta, a pesquisa das causas da depressão pode ser dividida em dois tipos de explicações:

- **Biológica:** As teorias biológicas da depressão colocam a culpa no cérebro e no mau funcionamento de alguma química que a inclui.
- **Psicológica:** As teorias psicológicas focam em grande parte na experiência de perda.

A *hipótese amina biogênica* é a explicação teórica mais popular das bases biológicas da depressão. Segundo essa hipótese, a depressão é uma função do desajuste (habilidade debilitada) de dois neurotransmissores no cérebro, noradrenalina e serotonina. Os *neurotransmissores* são substâncias químicas

no cérebro que permitem a um neurônio comunicar-se com um outro neurônio através da sinapse (a lacuna entre os neurônios). O cérebro contém muitos neurotransmissores diferentes, cada um tendo concentrações relativas em regiões específicas do cérebro. Neurotransmissores específicos ajudam as regiões localizadas do cérebro em seu monitoramento de determinadas atividades humanas. As partes do cérebro aparentemente mais afetadas na depressão são as envolvidas com o humor, cognição, sono, sexo e apetite.

As teorias psicológicas da depressão vêm de várias fontes:

- **Teoria das relações com o objeto:** Melanie Klein propôs que a depressão é o resultado de um processo de desenvolvimento infantil malsucedido que pode resultar em problemas para enfrentar os sentimentos de culpa, vergonha e autoestima.

- **Teoria da ligação:** A teoria de John Bowlby nos dá uma outra visão sobre a causa da depressão. Todas as nossas relações com as outras pessoas se originam das ligações iniciais que formamos com as primeiras pessoas que cuidaram de nós quando bebês. Quando há um rompimento na relação de ligação e um laço saudável não é formado, a criança fica vulnerável à depressão quando enfrenta as futuras perdas e as dificuldades de relacionamento. Na infância, o laço e a ligação podem ser rompidos por várias razões, variando desde um pai drogado até o crescimento em um lar adotivo sem amor. As crianças com relações ruins de ligação geralmente se sentem desprotegidas. O desamparo é um marco da depressão.

- **Desamparo aprendido:** Muitas pessoas durante suas vidas experimentaram o fracasso ou a incapacidade de conseguir o que desejavam. Sob circunstâncias normais, a maioria de nós apenas continua tentando. Não desistimos e, geralmente, não desenvolvemos nenhum sentimento grave de pessimismo sobre a probabilidade de nossos futuros sucessos. Contudo, algumas pessoas, por causa das circunstâncias adversas ou por causa de uma tendência geral de ver seus esforços como inúteis, podem ficar deprimidas diante do que experimentaram como possibilidades insuperáveis.

Droga contra a depressão?

A medicação antidepressiva é um dos medicamentos mais prescritos nos Estados Unidos. O que está acontecendo? Estamos todos deprimidos? Bem, há muita consciência pública sobre a depressão, e anunciar essas drogas na televisão provavelmente não prejudica também. Porém, lembre-se de que a pesquisa mostrou que certas formas de psicoterapia podem ser tão eficientes quanto a medicação a curto prazo e, talvez, mais benéficas a longo prazo do que a medicação. A melhor "droga" para a depressão pode não ser uma droga afinal.

- **Teoria cognitiva da depressão:** A teoria de Aaron Beck se tornou extremamente popular e é bem apoiada pela pesquisa. Beck propôs que a depressão é um tipo de desordem do pensamento que produz o resultado emocional dos humores deprimidos e outros sintomas afins. Várias "distorções" cognitivas podem estar envolvidas:
  - **Pensamentos automáticos:** Os pensamentos automáticos são afirmações que fazemos para nós mesmos das quais não temos consciência que dizemos, produzindo experiências depressivas. Por exemplo, se eu entrar no meu carro de manhã e ele não pegar, posso dizer conscientemente: "Droga, isso é que é sorte". Mas, inconscientemente, posso estar tendo o pensamento automático: "Nada dá certo para mim".
  - **Suposições erradas e esquemas do outro próprios:** As suposições e os *esquemas* do outro (as crenças sobre quem eu sou na relação com os outros) que eu suponho como sendo verdadeiros, assim como minhas visões do mundo, de mim mesmo e do futuro, influenciarão muito o modo como me movimento no mundo. Beck introduziu a *tríade cognitiva*, como a seguir:

  Cada ponto no triângulo contém um conjunto de crenças que refletem uma avaliação negativa de si mesmo, uma visão sem esperança do futuro e uma visão do mundo como sendo excessivamente cruel. Um componente final da visão cognitiva é a natureza cíclica do pensamento depressivo.

  Um exemplo ilustra isso melhor. Eu posso ter a crença de que não posso fazer nada. Essa crença não irá precisamente me acionar, portanto, minha motivação é afetada. Então, obviamente não farei nada por causa de minha falta de motivação e, por sua vez, "provarei" para mim mesmo que eu realmente não posso fazer nada. Esta inclinação distorcida e autoconfirmadora no pensamento, provavelmente levará à depressão.

Tratando a depressão

Existem várias abordagens eficientes de tratamento para a depressão. A medicação antidepressiva tem sido vista como eficiente. Este procedimento inclui medicamentos famosos, tais como, Prozac e Paxil. A psicoterapia, especialmente a terapia comportamental cognitiva e a psicoterapia interpessoal, tem sido vista como sendo eficiente também. A pesquisa também indica que a "atividade" – ficar muito ativo fisicamente e geralmente ocupado – pode ser um antídoto eficaz para a depressão. Alguns estudos indicam que o exercício físico regular provou ser tão eficiente quanto a medicação ao aliviar os sintomas segundo os autorrelatórios das pessoas. O padrão comum de prática é utilizar medicação e psicoterapia.

Desordem bipolar

A *desordem bipolar* é mais comumente conhecida como *depressão maníaca*. Pode ser caracterizada como uma desordem de mudanças severas de humor envolvendo depressão e *mania*. A mania é um estado de humor excessivamente elevado ou irritável que dura aproximadamente uma semana e ocorre junto com os seguintes sintomas:

- Autoestima aumentada ou grandiosidade (propor uma solução para acabar com a fome e criar a paz da Terra, tudo durante o jantar).
- Necessidade diminuída do sono (sentir-se descansado com três a quatro horas de sono por noite).
- Necessidade extrema de pressão para falar.
- Correria e pensamentos rápidos.
- Intervalo de atenção extremamente curto.
- Nível de atividade drasticamente aumentado (engajar-se em muitos projetos ou aparar a grama às 2:00 da manhã).
- Engajamento excessivo em atividades agradáveis que têm consequências potencialmente prejudiciais (apostar em jogos de azar o pagamento de sua casa, gastar em farras, experiências sexuais).

Alguém que mostra sinais e sintomas de desordem bipolar deve ter tido pelo menos um episódio de mania em sua vida e atualmente está tendo um episódio maníaco, deprimido ou misto (depressão e mania). Então, basicamente, para ser diagnosticada como desordem bipolar, a pessoa tem que ter depressão e mania – daí, o conceito de várias mudanças de humor. As pessoas que têm desordem bipolar têm comumente vários episódios recorrentes. Pode ser uma doença devastadora, geralmente por causa do problema que um indivíduo maníaco pode ter. Quando alguém é maníaco, é comum que ele acumule débitos extremamente grandes, incorra em relações interrompidas ou até se engaje em atos ilegais ou criminosos.

Essa desordem é como estar em uma montanha-russa de emoção extrema (algumas vezes triste, outras feliz) fora de todas as proporções. Essas mudanças de humor não ocorrem em um dia ou mesmo em uma semana. A desordem bipolar refere-se às mudanças de humor que ocorrem em um longo período de tempo, como, por exemplo, quatro episódios de humor (depressão, maníaco ou misto) dentro de um período de dez anos. Esses episódios podem durar desde uma semana até anos. Algumas pessoas, porém, têm o que é chamado de *ciclo rápido* – elas podem ter quatro ou mais episódios dentro do período de um ano. Esses indivíduos têm um prognóstico mais ineficiente por causa do modo interrompido que os episódios podem ocorrer. Não há tempo para retomar sua vida novamente entre os episódios.

Revelando as causas da desordem bipolar

As teorias mais populares sobre as causas da desordem bipolar, e mais especificamente a mania, têm sido biológicas. A pesquisa envolveu anomalias neuroquímicas nas partes especificas do cérebro que envolvem os neurotransmissores dopamina e serotonina. Há pouca evidência conclusiva diferente disso.

Contudo, bem antes dos estudos biológicos, os psicanalistas apresentaram sua explicação. Sua proposição em sua forma mais simples é que a mania é uma reação de defesa à depressão. Em vez de se sentir atordoado pela depressão, a mente de uma pessoa faz um tipo de troca, transforma essa tristeza extrema em alegria extrema. O equivalente simbólico dessa ideia é como rir quando alguém que você ama morre. É uma forma severa de

negação. Quando um paciente maníaco é visto na Psicologia orientada à Psicanálise, essa hipótese de defesa é o foco principal.

Considera-se também que o estresse desempenha um papel ao intensificar os episódios de humor dentro da desordem bipolar. O estresse não causa necessariamente a mania ou a depressão, mas pode tornar as coisas piores ou agilizar a chegada de um episódio de humor que se aproxima.

Tratando a desordem bipolar

Atualmente, a primeira linha no tratamento da desordem bipolar é a medicação. Uma classe de drogas conhecida como *estabilizadores do humor* é usada para estabilizar o humor de uma pessoa e reduzir a probabilidade de futuros episódios. Os estabilizadores de humor comuns são Lithium e Depakote. A psicoterapia de apoio pode ser usada para ajudar as pessoas a lidarem com as consequências negativas de seu comportamento maníaco e concordar com a seriedade de sua doença. A terapia comportamental cognitiva tem sido usada cada vez mais nos últimos anos para os objetivos do autogerenciamento comportamental aumentado e a identificação dos primeiros sinais de aviso de um episódio de humor que está por vir.

Ficando Assustado

Há muitos eufemismos em relação a esta próxima classe maior de desordens mentais, as *desordens da ansiedade*. O "estresse", "preocupação", "nervos", "nervosismo" e "medo" são termos que usamos diariamente e parecemos pensar que sabemos o que significam. A *ansiedade* pode ser definida como um sentimento de medo e apreensão generalizado. Quando estamos ansiosos, geralmente sentimos medo. Medo do quê? Depende. Identificar que alguém está com medo ajuda a determinar qual tipo de desordem da ansiedade ele pode ter.

Com exceção da preocupação normal, as desordens da ansiedade provavelmente, são o tipo mais comum de desordem mental. Mas, a preocupação é realmente uma desordem mental? Lembre-se, todo comportamento e processos mentais existem em continuidade da normalidade. A preocupação pode ser tão intensa ou chata para quem está preocupado que pode atingir o nível de uma desordem que precisa de atenção profissional. Ainda preocupado em ser uma pessoa preocupada patológica? Relaxe, respire fundo e leia. Há mais para ser abordado antes de você chegar a conclusões e buscar ajuda.

Algumas das desordens da ansiedade mais comuns incluem:

- **Desordem da ansiedade generalizada:** Preocupação excessiva e persistente sobre muitas coisas diferentes.
- **Desordem do estresse pós-traumático:** Experimentar novamente eventos traumáticos que ameaçaram a vida, inclusive sintomas de alta excitação e fuga de lugares e pessoas relacionados ao trauma.
- **Desordem obsessivo-compulsiva:** Obsessões (pensamentos recorrentes) e comportamento compulsivo (levado a repetir uma atividade como, por exemplo, lavar as mãos).

Neste capítulo, foco em uma das desordens da ansiedade mais comuns conhecida como *desordem do pânico*.

Algumas pessoas têm medo de sair de casa, e não é porque elas vivem em uma vizinhança ruim. As pessoas às quais estou me referindo sofrem de fobia de lugares grandes e abertos, chamada de *agorafobia*. A agorafobia é geralmente associada a uma desordem da ansiedade maior conhecida como *desordem do pânico* – uma condição na qual uma pessoa tem ataques de pânico ou ansiedade recorrentes e um medo de futuros ataques.

Sem suéter e com medo

As pessoas podem preocupar-se ou ter medo de todo tipo de coisas. Quando alguém tem um medo extremo de uma determinada coisa ou situação, mesmo que ela saiba que não há qualquer perigo real, chamamos isso de *fobia*. Há diferentes tipos de fobias. A fobia social é o medo de pessoas. Agorafobia é o medo de estar em lugares abertos ou lugares com muitas pessoas. Angorafobia é o medo de suéteres e de casacos de inverno pesados. Eu estou brincando sobre este último, mas centenas de fobias estão por aí. Eis algumas notáveis:

- * **Acrofobia:** Medo de alturas
- * **Claustrofobia:** Medo de lugares fechados
- * **Nictofobia:** Medo do escuro
- * **Misofobia:** Medo de contaminação por germens
- * **Zoofobia:** Medo de animais ou de um animal específico

A definição do *DSM-IV* para um ataque de pânico é: “Um período distinto de medo intenso ou desconforto, no qual, quatro (ou mais) dos seguintes sintomas desenvolveu-se abruptamente ou atingiu um pico em um período de dez minutos.”

- Palpitações, coração batendo forte ou ritmo cardíaco acelerado.
- Suor, tremor ou agitação.
- Respiração curta, sentimento de choque ou dor no peito.
- Náusea, vertigem ou delírio.
- Sentimentos de irrealidade ou estar desligado de si mesmo.
- Medo de perder o controle, ficar maluco ou morrer.
- Enfraquecimento, formigamento, arrepios ou ondas de calor.

Uma pessoa que tem ataques de pânico recorrentes pode sofrer de desordem do pânico caso se preocupe incessantemente em ter mais ataques, tenha medos irreais das implicações do ataque ou mude muito seu comportamento como resultado dos ataques. Um marco da desordem do pânico é o medo de que os ataques de pânico sejam um sinal de alguma doença maior, tal como, ataque do coração, perda da consciência ou morrer. Esse sintoma pode ser muito grave porque pode levar a um estresse excessivo. Preocupar-se em morrer pode ser muito estressante e pode bem ser um fator nas doenças ativamente temidas.

A mudança mais comum no comportamento de uma pessoa é o desenvolvimento da agorafobia. Este estado envolve um medo intenso de

estar em lugares ou situações nas quais pode ser difícil escapar ou conseguir ajuda caso seja necessário. Os exemplos comuns das situações associadas à agorafobia são andar de elevador, ficar no meio de uma grande multidão, viajar em um metrô lotado ou até dirigir em um trânsito pesado.

Esta é apenas a primeira metade da agorafobia. A outra parte envolve a pessoa evitando situações potencialmente de armadilha e, geralmente, confinando-se em suas casas. Este sintoma pode ser extremamente estressante para a pessoa que tem a desordem do pânico e para os membros de sua família também. Que tipo de vida você pode ter se sua esposa ou pai não sai de casa? Uma séria tensão conjugal é comum nesses pacientes.

Revelando as causas da desordem do pânico

Existem pelo menos duas excelentes explicações da desordem do pânico, a *abordagem biopsicossocial* de David Barlow e o *modelo cognitivo*.

A principal ideia de Barlow é que os ataques de pânico são resultado de uma resposta de medo com reação exagerada dentro do cérebro sob estresse. Certos indivíduos possuem uma vulnerabilidade fisiológica, na qual, seus sistemas nervosos algumas vezes reagem em excesso. Essa vulnerabilidade biológica é igualada à vulnerabilidade psicológica causada pelas crenças exageradas em relação a certas sensações do corpo e do mundo, em geral, como perigosas e a percepção errada (espera-se) em relação ao perigo no mundo todo.

O modelo cognitivo (Beck, Emery & Greenberg, 1985) é muito parecido com o modelo de Barlow, mas enfatiza mais as crenças da pessoa. A ideia básica é que os ataques de pânico são resultado de uma atribuição ruim das sensações normais do corpo que leva ao medo aumentado, que por sua vez, exacerba as sensações, que, por sua vez, leva a mais atribuição ruim. É como um círculo vicioso. Uma pessoa interpreta algo que sente como ameaçando a vida ou sendo perigoso, o que a faz ficar preocupada e intensifica o sentimento e o seu medo.

Tratando a desordem do pânico

A desordem do pânico é tratada com medicações e várias formas de psicoterapia. Medicamentos antidepressivos conhecidos como tricíclicos têm sido usados com sucesso para reduzir a ocorrência do pânico. Benzodiazepinas, uma classe de drogas "relaxantes", também têm sido usadas com sucesso.

A terapia do comportamento tem tido muito sucesso com os pacientes de pânico. Parece um pouco cruel, mas a terapia do comportamento basicamente envolve ensinar técnicas de relaxamento e, então, aos poucos, expor os pacientes às situações que primeiramente iniciaram o pânico e ensiná-los a aguentar o ataque de pânico até ele diminuir. Parece tortura, mas funciona. A terapia cognitiva também tem sido usada para ensinar aos sofredores a mudar seus pensamentos de modo que reduzam sua tendência de perceber ou interpretar mal as sensações de seu corpo e de exagerá-las. A intenção é mudar o "pensamento e se" para "então" através da educação relacionada aos processos psicológicos e às fontes disponíveis de ajuda, caso seja necessário.

Capítulo 17

Compreendendo os Criminosos com a Psicologia Forense

Neste Capítulo

- Chamando todos os especialistas
- Ficando teórico
- Investigando a mente criminosa
- Estabelecendo a competência
- Dando ajuda atrás das grades

Muitos de nós parecemos bem fascinados com os crimes e os criminosos. Não estou baseando essa afirmação em nenhuma evidência científica, mas você já esteve na locadora recentemente? Filmes sobre crimes e aqueles que os cometem dominam as prateleiras. O noticiário da noite, shows de televisão no horário nobre e praticamente toda forma de mídia popular foca intensamente as lentes de suas câmeras no crime.

Não sei por que é assim. Talvez, foquemos no crime por causa de seu impacto poderoso nas vidas de todos os envolvidos, desde a vítima até o criminoso. Talvez, seja apenas uma curiosidade mórbida. Uma coisa é certa, se somos fascinados ou não, o crime afeta a todos. As estatísticas mostram que uma em três pessoas será vítima de crime pelo menos uma vez este ano. O crime tem sido um assunto em alta para políticos por causa dessas taxas de crime espantosas nos Estados Unidos.

Na verdade, muitos de nós somos criminosos. Você não acha? Quando foi a última vez em que você ultrapassou o limite de velocidade? Sim, eu sei, grande coisa. Os crimes que têm muito de nossa fascinação são um pouco mais excitantes, horríveis ou assustadores do que ir em alta velocidade na autoestrada. Estou pensando em assassinato, roubo de banco, tráfico de drogas e muitos outros crimes geralmente considerados felonias. *Felonia* é um crime maior, tal como assassinato, incêndio culposo ou estupro, que geralmente recebe a punição da prisão por um ano ou mais. Os psicólogos também parecem ter sido fisgados por essa curiosidade pelo crime. Na verdade, um ramo inteiro da Psicologia é dedicado a investigar crimes e criminosos. A *Psicologia forense* é a aplicação do conhecimento psicológico e

da ciência à lei e às questões legais. Neste capítulo, apresento os aspectos básicos da Psicologia forense e abordo algumas das áreas mais intrigantes bem detalhadamente.

Consultando os Especialistas

Os psicólogos parecem ser a escolha lógica para fornecer respostas para as perguntas em torno da complexidade do crime e do comportamento criminoso. Eles são treinados para entender e até mudar o comportamento humano e processos mentais. O crime pode ser visto como um tipo de "doença da sociedade". Com muita frequência, a "cura" para essa doença é o nosso sistema legal, a polícia, os promotores públicos, os juízes, os advogados de defesa, as cadeias e as prisões. O código penal de cada estado é como o *DSM-IV*, para essas desordens sociais. Sem dúvida alguma, gastamos muito dinheiro para impedir o crime, prender e reformar aqueles que cometem atos criminosos. Cada profissional no processo desempenha um papel importante e os psicólogos forenses entram em cena com as ferramentas de sua ocupação, seu conhecimento.

Os psicólogos forenses geralmente possuem doutorado, tal como um doutorado em Filosofia, doutorado em Educação ou doutorado em Psicologia, e têm treinamento especial e/ou experiência em Psicologia forense. A lista de atividades nas quais os psicólogos forenses se engajam pode ficar bem longa. Algumas atividades parecem empolgantes e outras podem dar sono na maioria das pessoas. Eis apenas algumas:

- Prever o perigo ou a dependência de narcóticos (adequação para o tratamento de abuso de substâncias decretado pelo tribunal). Algumas pessoas representam um perigo para a sociedade devido a uma doença mental. Os psicólogos geralmente são solicitados a avaliar o nível de risco que um indivíduo representa como consequência de uma desordem mental.
- Competência para fazer avaliações experimentais.
- Avaliações de pedidos de insanidade (veja "Declarando a insanidade", posteriormente neste capítulo.)
- Seleção de júri e preparação de testemunhas. Geralmente, os advogados consultam os psicólogos ao selecionar jurados potencialmente úteis. Quando a testemunha tem um papel-chave em um caso, algumas vezes, os advogados pedem aos psicólogos para a ajudarem a lidar com o estresse e a complexidade do testemunho. O testemunho no tribunal pode ser especialmente estressante para as crianças.
- Perfil criminoso e orientação com a imposição da lei. (Veja "Traçando o perfil", posteriormente neste capítulo.)

Algumas dessas tarefas envolvem o tribunal chamando um psicólogo como uma testemunha especializada. Outras vezes, um promotor ou advogado de defesa contrata o psicólogo. Para ter o status de "especialista", um psicólogo forense geralmente tem que ser reconhecido pelo tribunal (um juiz, na verdade) como sendo um especialista. Normalmente, os especialistas

forenses possuem uma licença como psicólogo no estado no qual trabalham, nos Estados Unidos tiveram alguma educação formal ou treinamento forense e aprenderam a usar ferramentas e técnicas especializadas para trabalhar nessa área. Basicamente, tudo se resume a um juiz achar que um possível psicólogo é qualificado e cabe ao júri determinar se ele acredita no testemunho especializado do psicólogo.

Determinando Por que o Bom Fica Mau

As perspectivas relativas à causa do comportamento criminoso variam desde a criminalidade como um produto da corrupção inerente da natureza de uma pessoa até a criminalidade resultante das poderosas influências de um grupo ou da sociedade. *Crime* é um conceito legal que define um erro legal que pode ser enfocado seguido dos procedimentos criminosos, o que pode resultar em punição. *Lei criminal* é o corpo de leis que definem os crimes e como os criminosos devem ser tratados.

Um ponto interessante a ser lembrado é que nem todas as sociedades ou indivíduos que compõem a sociedade têm as mesmas visões de como os criminosos devem ser tratados. As *filosofias penais* são pontos de vista sobre por que e como os criminosos devem ser punidos.

Três posições filosóficas básicas são:

- **Retribuição:** Justiça e responsabilidade pessoal pelas ações de alguém são esperadas e reforçadas pela sociedade maior e não pelas vítimas individuais. A punição é institucionalizada na forma de polícia, tribunais e cadeias. Se meu vizinho roubar meu carro, eu não tenho que confrontá-lo pessoalmente; posso simplesmente ligar para a polícia.
- **Utilitarismo:** O foco aqui está na prevenção. O ponto moral de *utilidade* estabelece que uma grande felicidade para o maior número de pessoas é o ideal. Os criminosos interrompem esse processo e devem ser tratados para que voltem a ficar alinhados com essa filosofia.
- **Reforma:** Reabilitação e mudança são o resultado final desejado desta posição. A suposição é que os crimes resultam das deficiências pessoais e da inadaptação.

Os psicólogos são apenas um grupo de profissionais trabalhando no problema do crime. Crime é um fenômeno complexo e seria uma simplificação exagerada afirmar que todos os aspectos do crime podem ser completamente entendidos a partir de um ponto de vista psicológico.

Teorias sociológicas

Uma visão sociológica poderosa do comportamento criminoso vem da *teoria da associação diferencial*. As teorias sociológicas abordam os problemas humanos a partir de um grupo e do nível social, ao passo que as teorias psicológicas tendem a focar nas pessoas individuais. A teoria da associação diferencial não é complexa. Simplesmente estabelece que o comportamento criminoso é aprendido. Os próprios criminosos dirão que eles aprenderam

seu “negócio” observando as outras pessoas a cometer crimes. Alguns críticos das prisões têm argumentado que as prisões são apenas escolas para aprender a cometer crimes maiores e melhores. Veja o filme *Profissão de Risco*; ele fala sobre essa ideia.

Na teoria da associação diferencial, o comportamento criminoso é um comportamento aprendido usado para atender as necessidades que não estão sendo satisfeitas por meios não criminosos. Se eu não posso sustentar minha família, por exemplo, venderei drogas ou roubarei uma loja de conveniência. Como o comportamento criminoso é aprendido? Os criminosos vão a escolas vocacionais especiais para as quais a maioria de nós não foi convidada? Imagino qual teria sido sua pontuação no vestibular para entrar nessa escola. Na verdade, o comportamento criminoso é aprendido através de interações sociais com grupos de iguais. Algumas vezes, é até aprendido na mídia. Os jovens que cometeram assassinatos horríveis na Escola Columbine no Colorado em 1999 alegaram que tiveram a ideia de seus crimes com um filme.

Se um grupo de iguais vir mais valor em transgredir a lei do que obedecê-la, ele endossará o crime, ou seja, ele dará apoio à transgressão da lei. As técnicas criminosas, motivos, impulsos, racionalizações e atitudes são parte do currículo do crime, por assim dizer. Os tipos específicos de crime que um grupo endossa dependem, em parte, de sua visão da lei em geral e de suas visões de leis específicas também. Por exemplo, alguns subgrupos endossam vender drogas, mas não permitem roubos com armas.

Em 1986, Hirshci desenvolveu uma teoria que coloca o controle dos impulsos criminosos e os motivos no centro da compreensão dos atos criminosos. A *teoria do controle* atribui um papel crucial ao *autocontrole* neste processo. Os atos criminosos geralmente são impulsivos e realizados no calor do momento. Se eu não posso adiar minha necessidade de gratificação, posso simplesmente sair e pegar o que preciso agora, de qualquer maneira que eu achar adequada. Um impedimento crucial para o comportamento criminoso é a ligação entre um indivíduo e a sociedade. Quando essa ligação é enfraquecida ou cortada, a delinquência ou a criminalidade é provável. A ligação entre um indivíduo e a sociedade depende de alguns fatores:

- O grau no qual um indivíduo internalizou as normas da sociedade na forma de uma consciência. Sempre devo dirigir no limite de velocidade ou apenas quando um policial estiver por perto? Se eu acreditar na importância da lei de velocidade para a segurança, obedecerei. Se não, não internalizei essa norma e provavelmente apenas reduzirei a velocidade quando um policial estiver por perto.
- O grau no qual um indivíduo realmente se importa com o que a outra pessoa pensa. Se eu não me importo com o que você pensa, farei o que quiser.
- O grau no qual um indivíduo está comprometido com as buscas normais e os objetivos convencionais na vida. Posso não querer graduar-me no Ensino Médio, ir para a faculdade, ter um serviço de 9h às 18h e viajar duas horas por dia para trabalhar e voltar por um salário miserável. Posso querer ter meu dinheiro do modo mais fácil – roubando!

Aprendendo teorias

Uma das teorias mais poderosas em toda Psicologia é a teoria do condicionamento operante. Quando realizo um comportamento, ele é seguido de alguma consequência, tal como, uma recompensa ou uma punição. O aprendizado ocorre quando aprendi que quando faço A, recebo B como consequência.

Jeffrey (1965) tentou explicar o comportamento criminoso vendo o que os criminosos conseguem cometendo crimes. Qual é o pagamento? Quais recompensas seguem um ato criminoso que podem aumentar a probabilidade de que o criminoso o fará novamente? Se eu roubo, tenho algum dinheiro e dinheiro é uma recompensa muito boa. Outras recompensas incluem a aprovação dos iguais e o estímulo de cometer o ato em si. Não importa o que eu consigo, o fato de que recebo alguma recompensa é suficiente para manter o comportamento ocorrendo. Lembra do *condicionamento operante* anteriormente no livro? (Se não, verifique o Capítulo 9.) Os ratos pressionam as barras para conseguirem bolotas de açúcar. Os criminosos cometem crimes para conseguirem qualquer "bolota de açúcar" que puderem com o ato criminoso.

Uma outra versão de uma teoria da aprendizagem vem da perspectiva da *aprendizagem social*. Bandura e Walters (1963) e Bandura (1986) enfatizam o papel da preocupação com ser punido socialmente pelos crimes como um impedimento poderoso para o comportamento criminoso. Essa teoria sobrepõe-se à *teoria do controle* (veja a seção "Teorias sociológicas", anteriormente neste capítulo), porém, se apoia mais no papel da aprendizagem em termos de observar as outras pessoas serem punidas ou punidas socialmente por seu comportamento criminoso. Algumas vezes, ser afastado pode ser a pior punição de todas. Essa teoria parece um pouco com a teoria "Os meninos maus cometem crimes, você quer ser um menino mau?". Contudo, algumas pesquisas apoiam essa ideia. Grasmick e Green achavam que quando os adolescentes se preocupam em ser punidos socialmente, eles têm menos probabilidade de cometer crimes.

As teorias psicanalíticas vêm da escola determinista e psíquica do pensamento. Todos os nossos comportamentos são uma consequência direta ou são determinados pelo o que está ocorrendo dentro de nossas *psiques* ou mentes. Sigmund Freud, o pai da Psicanálise, via todos os seres humanos como inerentemente egoístas e em um estado de conflito social. (Você pode ler mais sobre Freud no Capítulo 10.) Todos nós nascemos com necessidades que sentimos que devem ser satisfeitas quando e onde sentimos que devem! Há apenas um problema com este estado de coisas; existem forças poderosas trabalhando contra nós, a saber, outras pessoas. Basicamente, aprendemos a controlar esses desejos e a canalizá-los em meios de satisfação mais aceitos socialmente. Desenvolvemos uma consciência na forma de nosso *superego* para ajudar a manter o nosso comportamento de acordo com os padrões morais mais aceitos. Para Freud e outros psicanalistas, o comportamento criminoso é resultado de um superego prejudicado ou deficiente e, talvez, uma resolução ruim do que Freud chamava de conflitos básicos do desenvolvimento: independência versus dependência, agressão versus seu controle e sensualidade versus sua negação.

Segundo Stott, uma outra visão do comportamento criminoso é que é um modo de conseguir gratificação e um sentimento de poder pessoal na presença de um superego exigente em excesso. Algumas vezes, o superego

pode ser duro demais, exigindo e esperando uma moralidade perfeita. Essas demandas podem levar a sentimentos de ansiedade crônica e insegurança porque o indivíduo se sente continuamente culpado por coisas que não fez. Freud achava que um comportamento criminoso era o resultado físico de um conflito entre nossas necessidades genuínas e nossos superegos cruéis. Sentimo-nos culpados o tempo todo, portanto, buscamos a punição de nossa consciência fazendo coisas ruins. É quase como dizer para si mesmo: "Bem, se vou sentir-me culpado, talvez eu deva ter algo para sentir culpa".

Outros teóricos psicanalistas veem a criminalidade menos como uma consequência de um superego cruel em excesso e mais como resultado de um fraco. Neste caso, o superego falha em fornecer bastante pressão através de nossa consciência para suprimir nossa rebeldia e desejos egoístas. Levando as pessoas a fazerem o que quiserem para atender suas necessidades. Esse controle insuficiente sobre os impulsos de alguém é devido a falhas no desenvolvimento infantil. Essa teoria se encaixa em uma noção de bom senso de que o comportamento criminoso ou deliquente é resultado de um controle parental fraco e uma falha em instilar valores morais bons nas crianças.

A visão psicanalítica final é uma teoria "tal pai, tal filho". Se você for casado com um criminoso profissional, seus filhos poderão ser. "Quero crescer para ser como o papai". Esta afirmação o preocuparia se você acreditasse na teoria de que o comportamento criminoso é uma consequência da identificação de uma criança com um modelo criminoso, desejando imitar quando ficar mais velha. Alguns psicanalistas acreditam nisso. Neste caso, há uma ausência de culpa associada aos atos criminosos porque "Papai faz isso". Nenhum controle parental ou superego proíbe o comportamento criminoso. De muitas maneiras, é como ter um superego que diz: "Vá em frente, tudo bem!"

Teorias do desenvolvimento

As *teorias do desenvolvimento* tentam levar em conta o comportamento e os processos mentais analisando como eles se desenvolveram durante a vida de uma pessoa. Lawrence Kohlberg desenvolveu uma teoria de desenvolvimento do desenvolvimento moral. Para muitas pessoas, o comportamento criminoso e a imoralidade são a mesma coisa. Percebo que este nem sempre é o caso e há vezes em que o sistema moral de uma pessoa pode ou não estar de acordo com a lei. Algumas pessoas defendem a infração da lei para patrocinar o que elas consideram ser princípios morais mais altos. Martin Luther King Jr., e muitos outros antes dele, defendia a desobediência civil, que resultava em violações da lei em nome de um Deus maior. A moralidade e a criminalidade nem sempre são iguais, mas há uma sobreposição considerável.

A teoria de Kohlberg é sobre o pensamento moral ou o raciocínio. A ideia é que as pessoas que cometem crimes são subdesenvolvidas moralmente. Seu crescimento moral é atrofiado. Quanto mais sofisticado é o sistema moral de uma pessoa, menos provavelmente ela cometerá crimes. Os estágios da teoria do desenvolvimento moral de Kohlberg são os seguintes:

- **Nível 1 – Pré-convencional:** As morais e as regras são vistas como externas a alguém.
  - **Estágio 1:** Orientação à obediência e à punição. O comportamento moral é cumprido por causa do medo da punição. A ação certa é apenas engajada para evitar a punição.
  - **Estágio 2:** Finalidade instrumental e troca. Se ser bom serve à minha finalidade imediata, serei. Se não, esquece. Também sou motivado para ter o que desejo, contanto que não prejudique ninguém. Esse argumento é geralmente usado para promover a legalização de drogas ilícitas nos Estados Unidos (estou apenas prejudicando a mim mesmo etc.).
- **Nível 2 – Convencional:** O comportamento moral é uma consequência de aceitar as normas sociais e as expectativas dos outros.
  - **Estágio 3:** Acordo interpessoal. Farei o certo porque devo fazer; é minha obrigação!
  - **Estágio 4:** Acordo social ou manutenção do sistema. Fazer o certo é o melhor para a sociedade.
- **Nível 3 – Pós-convencional:** A moralidade social é diferenciada dos padrões absolutos ou universais.
  - **Estágio 5:** Contrato social. Farei o certo porque tenho um contrato não escrito com a sociedade para ser assim. Nenhuma quebra de contrato é o princípio direcionador.
  - **Estágio 6:** Princípios éticos universais. A moralidade é definida pela realização individual dos princípios universais do certo e do errado. Só porque a sociedade vê algo como certo, não o torna necessariamente certo. Contanto que as regras da sociedade sejam consistentes com esses princípios universais, farei o certo. Se não, seguirei os princípios universais.

A pesquisa parece sugerir que os criminosos jovens ou delinquentes demonstram níveis pré-convencionais do raciocínio moral. Não se preocupe com o Estágio 6. Kohlberg reservava essa categoria para pessoas, tais como Martin Luther King Jr. e Gandhi. Você obedece ao limite de velocidade porque é a coisa universalmente certa a fazer? Ou é por causa da multa de velocidade que você teve semana passada? Parece pré-convencional para mim!

Teorias da personalidade

Talvez, cometamos crimes porque é simplesmente uma parte de quem somos. Algumas pessoas têm a personalidade de um líder nato. Outras podem ter feito graduação em sua aula no jardim de infância intitulada: "Nascido para Roubar".

Hans Eysenck, um psicólogo, propôs que a criminalidade é devido a uma disposição inata para realizar atos criminosos. Uma *disposição* é uma inclinação ou uma tendência para fazer algo. A teoria do "nascido mau" de Eysenck é bem complexa. Ele argumenta que os fatores ambientais (tais como, pobreza, modelos criminosos e histórico de abuso infantil) sozinhos, não podem levar em conta possivelmente o comportamento criminoso porque nem todos em um ambiente ruim cometem atos criminosos. Viajei por

uma das nações mais pobres do mundo, Jordânia, e fiquei surpreso ao descobrir que havia pouco crime lá. Não fiz nenhuma pesquisa, mas as pessoas deixavam suas casas destrancadas, por exemplo, e não pareciam nada preocupadas em serem roubadas.

- **Contribuições próximas:** Consiste nos aspectos biológicos da personalidade, tais como, taxas metabólicas, hormônios e atividade do sistema nervoso. Eysenck acredita que as pessoas com anormalidades específicas nessas áreas podem ser predispostas à criminalidade. Uma descoberta popular de Eysenck e Zuckerman é que as pessoas que estão pouco estimuladas e facilmente entediadas, engajam-se no comportamento de busca de sensações que podem geralmente incluir engajar-se em atos criminosos estimulantes.
- **Contribuições distantes:** Vem dos determinantes genéticos de nossas personalidades, nosso DNA. Há a ideia de que existe um gene-chave herdado ou diversos genes herdados responsáveis pela semelhança das características da personalidade que levam ao comportamento criminoso entre pais e descendentes. Essas causas da criminalidade estão menos próximas da expressão visível da propensão criminosa.

Eysenck também identifica três tipos de personalidade ou características, que ele relaciona como atuando de uma maneira criminosa:

- **Psicotismo:** Os indivíduos com esse tipo de personalidade elevada têm uma maior chance de dar o golpe criminoso. Eles tendem a ser mais antissociais, antipáticos, criativos e obtusos. Todos esses traços são consistentes com muitos comportamentos criminosos.
- **Extroversão:** As pessoas que são tranquilas, dominantes, assertivas e ousadas possuem esta característica de personalidade implicada.
- **Neurose:** Esta dimensão inclui as pessoas que são irracionais, tímidas, mal humoradas e emocionais. Elas podem tender também a um comportamento criminoso.

PNB Alto = Crime Elevado?

Uma parte interessante do suporte casual do desafio de Hans Eysenck para a causa ambiental do conceito de criminalidade é que o crime é diretamente relacionado à riqueza. Ellis e Peterson descobriram que em 13 nações industrializadas, quanto maior era o produto nacional bruto (PNB) de um país, mais alta era a taxa de crimes. Vai entender! Talvez, haja apenas mais coisa para roubar em um país rico. O que irei roubar em uma nação pobre e carente? Ninguém tem nada.

Eysenck não chega ao ponto de dizer que esses aspectos da personalidade realmente causam a criminalidade, mas ele afirma que são colaboradores poderosos para o risco de desenvolver comportamentos criminosos.

Teorias biológicas e neuropsicológicas

Há uma boa quantidade de pesquisa biológica e neuropsicológica sobre a criminalidade. Ou seja, muitos cientistas já tentaram encontrar a origem do comportamento criminoso nos genes ou nos cérebros das pessoas que cometem esses atos. Essa é a boa notícia. A má notícia é que muitas das pesquisas ainda não são conclusivas e são muito difíceis de serem interpretadas.

Os estudos da Biologia e da Neuropsicologia da criminalidade já viram tópicos tão variados, tais como, a genética, hormônios, neurotransmissores, ondas cerebrais, tipo físico, dano cerebral e deficiências de aprendizagem. Irei estreitar um pouco as coisas neste capítulo e apenas focar na genética e nas anormalidades psicológicas, dois tópicos sobre os quais achamos que temos uma boa compreensão.

Genes

Hans Eysenck menciona a genética e outras funções biológicas em sua teoria da personalidade da criminalidade. Eysenck acredita que nossas personalidades são determinadas geneticamente. Existe alguma evidência para apoiar sua reivindicação de que a genética desempenha sua parte ao determinar quem provavelmente pode estar para se engajar nos atos criminosos e quem não pode.

As contribuições genéticas para a criminalidade foram investigadas tradicionalmente usando o *método de adoção de gêmeos* popular de pesquisa. A lógica é que se você vir gêmeos idênticos que não cresceram juntos, eles agirão do mesmo modo, seus comportamentos provavelmente serão devido à genética. Por quê? Se eles não cresceram juntos, a probabilidade de que tenham tido exatamente as mesmas influências ambientais é quase nula. Portanto, as únicas coisas que eles têm em comum são seus genes (porque seus genes são idênticos) e seus comportamentos.

Há um "gene do crime"? Isso seria simples demais. Vários estudos mostram comportamentos criminosos comuns em gêmeos educados juntos. Langein achava que 71 por cento dos gêmeos idênticos educados separadamente tinham taxas de convicção criminosa comparáveis. Os gêmeos dizigóticos ou fraternais, no mesmo estudo, tiveram apenas uma taxa de acerto de 12 por cento. A maioria dos outros estudos tem taxas parecidas, mas todos encontraram a mesma taxa mais alta nos gêmeos idênticos quando comparados com os gêmeos fraternais. O único problema é que esses gêmeos cresceram nos mesmos ambientes ou muito parecidos. Os estudos de adoção foram menos conclusivos. Crowein descobriu que 15 por cento dos gêmeos idênticos adotados de mulheres presas tinham um registro de prisão criminosa parecido, em comparação com 3 por cento dos gêmeos fraternos. Cadoretin descobriu taxas de prisão comparáveis de 12 por cento para gêmeos idênticos versus 0 por cento para gêmeos fraternos.

Uma qualificação interessante para a maioria das descobertas da pesquisa nessa área é que as porcentagens mantiveram-se para os crimes de propriedade, mas não para os crimes violentos. E mais, a tendência para cometer crimes em geral parece ter alguma relação com nossos genes. As relações estão longe de serem perfeitas, 15 por cento e 22 por cento são indicadores dificilmente explícitos. Isso ainda deixa 81,5 por cento, aproximadamente, de diferenças no comportamento criminoso, sem contar a

genética. É bom que tenhamos todas essas outras teorias. Se contássemos apenas com as teorias genéticas, saberíamos muito pouco.

Anomalias neuropsicológicas

Há uma parte "criminosa" do cérebro? Bem, se há uma, ninguém encontrou ainda. A pesquisa sobre os papéis das partes específicas do cérebro é mais indireta do que direta. Na verdade, grande parte das pesquisas sobre as anomalias neuropsicológicas nas pessoas que habitualmente cometem crimes não é conclusiva.

A teoria de Moffit talvez seja a teoria mais conhecida da disfunção neuropsicológica naqueles que cometem crimes. A ideia é que há um padrão de disfunção neuropsicológica geral que leva à incapacidade de um indivíduo de selecionar caminhos alternativos ou comportamentos para a criminalidade. Moffit propôs que muitos adolescentes "são provenientes" de suas atividades criminosas, e aqueles que fazem não têm esses déficits. Esses indivíduos teriam problemas com atenção, raciocínio abstrato, flexibilidade cognitiva, planejamento estratégico, uso do *feedback* ambiental e inibição. Porém, até hoje pouca pesquisa apoia a teoria de Moffit. Ela permanece sendo uma teoria e a pesquisa do cérebro criminoso continua.

Definindo os "supercriminosos" – Psicopatas criminosos

Quando penso no exemplo perfeito de criminoso, algumas imagens vêm rapidamente à mente – o gênio criminoso tramando o crime supremo, o ladrão armado e insensível colocando uma arma no rosto do caixa no banco ou o *serial killer* esquivando-se inteligentemente da polícia.

Cada uma dessas imagens representa um aspecto do vilão estereotipado – inteligente, mas demente, frio e cruel, violento e destrutivo. Batman lutou contra o Charada, a Mulher Gato e o Coringa. O super-homem lutou contra Lex Luthor. Todos esses vilões representam pessoas que geralmente se engajam no comportamento criminoso extremo e desafiam nosso conceito de moralidade. Tais pessoas têm intrigado os profissionais por anos. Elas estão na primeira página dos jornais e são os destaques nos noticiários da noite. Elas ficam em suas prisões e algumas vezes são executadas por seu comportamento horrível. São os *psicopatas*.

Há muitas definições de psicopata. Na verdade, alguns profissionais não veem os psicopatas como necessariamente criminosos, mas como pessoas que sofrem de uma desordem clínica. O título desta seção pode implicar que todos os psicopatas são criminosos, mas, de fato, pode não ser verdade. É fato, porém, que muitos psicopatas agem criminosamente e quando fazem isso, geralmente representam um nível de severidade sem paralelos dos criminosos não psicopatas. Portanto, para as finalidades deste capítulo, foco nos indivíduos psicopatas que geralmente cometem crimes ou acabam envolvidos com o sistema de justiça criminal.

Robert Hare nos dá uma lista completa dos traços da personalidade psicopata que resumem as principais características dessa personalidade desordenada.

- Charme falastrão e superficial
- Frieza e falta de empatia
- Senso de grandeza e autoestima
- Estilo de vida parasita (vive às custas de outras pessoas)
- Precisa de estímulo, tendência ao tédio
- Controles comportamentais ineficientes
- Mentira patológica
- Comportamento sexual promíscuo
- Engano e manipulação
- Problemas comportamentais precoces (ataques de raiva e desobediência)
- Falta de remorso ou culpa
- Incapacidade de aceitar a responsabilidade pessoal
- Afeto superficial (nenhum sentimento profundo sobre qualquer coisa ou qualquer pessoa)
- Rejeição da liberação condicional (retorna para a cadeia depois de fracassar na reforma)
- Falta de objetivos realistas e de longo prazo
- Muitos casamentos a curto prazo
- Impulsividade
- Delinquência juvenil
- Irresponsabilidade
- Versatilidade criminosa (bom em muitos crimes diferentes)

Pesquisando os desvios

Se você está interessado em mais informações, verifique os seguintes títulos:

- *The Anatomy of Motive* (A anatomia do motivo), de John E. Douglas e Mark Olshaker (Wheeler Publishing)
- *Serial Offenders: Current Thoughts, Recent Findings* (Criminosos seriais: pensamentos atuais, descobertas recentes), editado por Louis B. Schlesinger (CRC Press)
- *Sexual Homicide: Patterns and Motives* (Homicídio sexual: padrões e motivos), de Robert K. Ressler, Ann W. Burgess, John E. Douglas e Horace J. Heafner (Simon & Schuster)

Puxa, que lista, eu sei. Mas, essa lista se tornou um padrão real para avaliar as pessoas nos casos legais, prisões e hospitais forenses. Alguns desses traços parecem mais "repugnantes" do que outros e valem a pena serem vistos mais de perto.

Duas características inconfundíveis dos psicopatas são sua apresentação suave e o charme. Eles não ficam facilmente constrangidos ou mesmo moderadamente autoconscientes. Eles ficam calmos em situações sociais porque não estão nem um pouco interessados no que as outras pessoas pensam deles. Algumas vezes, eles aparecem como se fossem a coisa mais incrível desde a invenção do pão fatiado. Geralmente, estão cheios de si mesmos e veem as outras pessoas como inferiores e presas fáceis. Eles mentem, trapaceiam e manipulam para conseguir o que querem e farão tudo isso com a maior frieza. Os psicopatas não sentem remorso ou culpa por nenhuma de suas transgressões e podem, algumas vezes, ser tão frios que chegam a ser extremamente cruéis, não tendo empatia pelo sofrimento dos outros. Finalmente, muitos crimes pelos quais eles são condenados ou admitiram cometer representam sua versatilidade criminosa. A faixa é impressionante, desde assassinato até fraude, falsificação, sequestro, incêndio culposo, extorsão de impostos... Deu para entender?

Diferenciando os serial killers

Dahmer, Bundy, Gacy, Ramirez, Jack o Estripador, Fish, e a lista continua. Os assassinos seriais representam, talvez, a imagem mais séria e fascinantemente mórbida da criminalidade. Eles são os bichos-papões modernos. Eles cometem atos horríveis de violência e entregam-se a atos estranhos e pervertidos com suas vítimas. O conceito de diabólico vem rapidamente à mente ao pensar em seus feitos.

Porém, os psicólogos não são cientistas do mal. São cientistas do comportamento e dos processos mentais. Isso não significa que os comportamentos e as mentes dos assassinos seriais não possam ser estudados a partir de um ponto de vista psicológico. Richard von Krafft-Ebbing é visto por muitos especialistas como tendo fornecido um trabalho original sobre os *serial killers*, *Psychopathia Sexualis* (Psicopatologia Sexual), publicado em 1886. Muitos afirmam que grande parte do que é conhecido sobre o homicídio serial está contida nesse trabalho. Antes de entramos em algumas dessas informações, porém, uma rápida definição de assassino serial é necessária.

O *assassino serial* é visto comumente, entre os profissionais, como um "subtipo" motivado sexualmente do homicídio sexual. Ou seja, o assassino serial é motivado sexualmente. Grubin afirma que a natureza sexual desses crimes é vista no modo como o despertar sexual do criminoso é conectado à dor e à humilhação de sua vítima. Os *serial killers* são diferentes dos *assassinos em massa* (matar muitas pessoas em um local ao mesmo tempo) e dos *assassinos em série* (matar várias vítimas em locais diferentes dentro de horas ou dias).

Krafft-Ebbing identificou três componentes principais do homicídio sexual, nos quais os especialistas ainda focam hoje:

- **Sadismo:** O despertar sexual a partir do sofrimento físico, humilhação ou controle de uma vítima é central para a psicologia do *serial killer*. Há uma absoluta necessidade de controlar um outro ser humano mais fraco e uma grande satisfação sexual é derivada desse ato.
- **Fantasia:** Beres define uma fantasia como um grupo de símbolos combinados em uma história. É um fenômeno mental, dentro das mentes daqueles que fantasiam. Eu fantasio ser rico. Os assassinos sexuais fantasiam manter e torturar suas vítimas. Seus comportamentos ritualistas nas cenas do crime são vistos como resultado de sua vida fantasiosa, um modo de tornar a fantasia real. Os assassinos seriais jovens começam a se engajar na fantasia precocemente em sua vida, construindo a complexidade e a intensidade da fantasia conforme se desenvolvem.
- **Compulsão por matar:** Muitas pessoas têm desejos sexuais estranhos e, algumas vezes, até fantasias destrutivas. Couture achava que até os homens normais podem ter fantasias sexuais envolvendo imagens violentas e agressivas, inclusive cenas de estupro. Portanto, apenas ser um sádico e ter uma vida fantasiosa violenta não cria um *serial killer*. Pelo menos agora, nesta sociedade, somos responsáveis pelo nível de nosso comportamento – ainda não há nenhuma "polícia do pensamento". Revitch e Schlesinger acreditam que a representação de fantasias sádicas é possível por uma necessidade compulsiva de fazer isso. Uma *compulsão* é como uma necessidade veemente e irresistível, conduzindo-me a fazer o que quer que eu precise fazer. Quando finalmente faço, sinto uma sensação intensa e quase orgásmica de alívio: sadismo -> fantasia -> estado de tensão -> compulsão -> ação. O ato homicida é, portanto, experimentado como um ato de liberação, que é agradável e, portanto, reforça a sequência anterior de eventos e torna a sua repetição provável.

Estas informações são poderosas e muito interessantes. Meu único medo é que as pessoas saiam e pensem que já compreenderam tudo sobre os *serial killers*. Essa análise é uma introdução muito superficial para o tópico do homicida sexual. Alguns profissionais dedicaram suas carreiras inteiras para descobrir como essas pessoas funcionam. Não é tão fácil.

Traçando o perfil

Falando em profissionais dedicados em descobrir essas pessoas, a tentativa de compreender esses indivíduos com base em parte nas informações sobre suas personalidades e estados mentais é chamada de *perfil psicológico*. Keppel e Walter chamam de *avaliação da cena do crime*. É uma tentativa de apurar informações importantes sobre o criminoso do(s) crime(s), tais como, suas características físicas, comportamentais e demográficas, e descobrir a *assinatura* do criminoso. Uma assinatura é um componente do crime que é único para esse assassino em particular e pode ser encontrado em diversas cenas de crime.

Keppel afirma que duas características muito importantes para desenvolver um perfil psicológico de um criminoso são sua assinatura e seu *modus operandi*. Novamente, a assinatura de um assassino é a característica da cena

do crime que é exclusiva desse criminoso. Pode ser o modo como uma corda é amarrada em torno das mãos de uma vítima ou a forma exclusiva como a vítima é torturada. O *modus operandi* (MO) refere-se ao determinado método de operação do assassino, inclusive o objeto do crime, os meios, a hora etc. O MO pode mudar, mas a assinatura geralmente não.

Park Dietz é um psiquiatra forense muito conhecido que vê o perfil psicológico como uma atividade de solução de problemas sistemática com cinco etapas básicas:

1. A pessoa que traça o perfil reúne dados, inclusive fotos da cena do crime, relatórios de autópsia, relatos de testemunhas e relatórios de laboratório forense.

2. Ela tenta reconstruir a sequência de eventos antes, durante e depois do assassinato.

3. A pessoa que traça o perfil reconstrói o que o(s) criminoso(s) e a(s) vítima(s) estava(m) experimentando mental e emocionalmente para saber o que os levou a agir assim. É uma análise de suas motivações, o "motivo" de seu crime.

4. Ela usa as informações recolhidas para desenvolver uma impressão criminosa – uma tentativa de adequar o criminoso a uma categoria (sadismo sexual ou assassinato premeditado, por exemplo).

5. A pessoa que traça o perfil tenta usar as informações anteriores para descobrir que tipo de pessoa faria isso – homem, mulher, alta, baixa etc. Elas até tentam descobrir quais tipos de trabalho ela pode fazer e em quais outras atividades ela pode se engajar. A partir dessas informações, o especialista estabelece um perfil e o fornece aos oficiais da lei para usarem a seu critério.

Desculpando-se ou Explicando

Quando alguém é preso e tentou cometer um crime, ele tem várias opções quando vai ao tribunal. Se for competente o suficiente para ir a julgamento, pode alegar inocência, ser culpado ou não culpado por insanidade. Os especialistas forenses geralmente são consultados quando um réu apresenta sua saúde mental como um fator no crime.

Competência para ir a julgamento

Você já esteve no tribunal? Já foi réu no tribunal? Se já, pode ter notado como tudo pode ser confuso. Vi juízes darem instruções para os réus tão rapidamente que você acharia que estavam falando outro idioma. Os advogados lhe dão uma análise e dizem para você assinar um documento que você nunca viu antes. Quando você se dá conta, você está livre para ir. Ótimo! Mas, então, você recebe a conta para a restituição pelo correio e não lembra de ter concordado em pagar nenhuma restituição. Toda a experiência no tribunal pode ser muito confusa e atordoante. Até as pessoas sem desordem mental podem ter problemas para entender todo o processo legal. Eles

realmente têm escolas inteiras dedicadas para entender o processo legal. São chamadas de escolas de Direito.

Neste país, um réu não consegue, a menos que seja capaz (competente), entender a natureza e a finalidade dos procedimentos sendo feitos contra ele, a menos que um réu também seja capaz de recorrer ao advogado ao apresentar uma defesa. Os especialistas forenses são utilizados para fazer essa determinação (problema mental atual ou doença e a competência para ir a julgamento).

Competência para ir a julgamento refere-se a uma situação na qual os réus

- São capazes de entender (ou negar totalmente) as acusações contra eles e relatam os fatos sobre seu comportamento no momento do crime.
- Podem cooperar razoavelmente com seus advogados e recorrer em sua defesa.
- Podem entender os procedimentos do tribunal.

Se um réu não puder realizar nenhuma dessas ações, geralmente, ele é incompetente para ir a julgamento pelo crime do qual é acusado. Os especialistas forenses são chamados para fazer recomendações de competência para o tribunal. As recomendações contestadas sobre a competência de um réu ao ir a julgamento podem até ser decididas por um júri. Isso mesmo, o envolvimento do júri para determinar se um julgamento pode proceder.

Portanto, o que acontece com os indivíduos que são incompetentes para ir a julgamento? Eles podem ir para casa? O juiz simplesmente não abre as portas do tribunal e encaminha essas pessoas. Embora os procedimentos na maioria dos países difiram um pouco, depois dos réus serem considerados *incompetentes para irem a julgamento*, na maioria dos países, tais réus são mandados para instalações psiquiátricas para receberem tratamento de saúde mental designado a restaurar-lhes a competência por um período específico de tempo ou pelo tempo que eles cumpririam se condenados, ou o que for mais curto (a maioria dos países). Isso significa que alguém pode ficar em um hospital por vários anos (por exemplo, três anos nos Estados Unidos, Califórnia, em uma acusação de delito grave). Algumas vezes, se a equipe do hospital achar que a competência não pode ser restaurada, eles retornarão um réu para o tribunal antes do término do termo de compromisso com uma recomendação de arquivamento de tutela. Uma tutela de saúde mental é um procedimento civil baseado na “deficiência grave” designada a fornecer uma supervisão de colocação, tratamento e/ou gerenciamento de dinheiro para os indivíduos tidos como incapazes de suprir suas próprias necessidades de comida, roupa e proteção devido a uma grave doença mental. Em alguns países, também pode haver a possibilidade, sob certas circunstâncias, de estabelecer uma tutela devido à “periculosidade” em vez da “deficiência grave”.

A determinação da tutela geralmente é feita seguindo uma revisão dos registros e uma consulta com a equipe de tratamento atual, uma entrevista clínica formal e, talvez, um teste psicológico e contatos com a família e outras pessoas para determinar se qualquer alternativa para a tutela pode existir. Depois de uma recomendação para arquivar uma tutela ter sido feita, uma

audiência com debate pode ser conduzida em uma sala de audiência civil com o especialista forense oferecendo testemunho no apoio da recomendação para arquivar a tutela. O resultado do debate da competência finalmente depende das constatações do tribunal e com frequência é um juiz, não um júri, quem toma a decisão.

Declarando insanidade

De vez em quando, uma pessoa comete um crime, às vezes horrível e às vezes não, e seu advogado, seja um advogado famoso e caro ou um defensor público, diz que ela estava "insana" na hora em que o crime foi cometido. A maioria de nós está familiarizada com essa estratégia de defesa. Já vimos nos filmes e na vida real. O que o advogado está argumentando, depois de uma convicção ou de um veredicto determinado ("Sim, tudo bem, meu cliente é culpado conforme acusado"), é que o réu não é culpado devido ao fato de que estava insano na hora em que cometeu o suposto crime.

Uma *declaração de insanidade* é um conceito legal que afirma que um réu não é legalmente responsável pelo crime devido a estar insano na hora em que ele é cometido. É um conceito legal, não um conceito clínico ou mesmo lógico. Muitas pessoas veriam a maioria dos atos horríveis do assassino como "insanos" ou que apenas uma pessoa insana poderia fazer tal coisa. Mas, a insanidade legal é diferente dessas noções de bom senso ou clínicas.

Cada estado nos Estados Unidos tem sua própria versão de insanidade legal, mas todos usam basicamente um padrão conhecido como *regra M'Naghten*. A pessoa que cometeu um ato ilegal estava "trabalhando sob um defeito da razão, a partir da doença da mente, sem conhecer a natureza e a qualidade do ato que estava cometendo; ou se sabia, não sabia que o que estava cometendo era errado". Realmente se resume a saber se pessoa que estava cometendo um ato sabia a diferença entre o certo e o errado, e se essa confusão foi devido a uma desordem mental ou doença. Se o réu não sabia que o que estava fazendo era ilegal, foi por causa de uma doença mental?

Este é o ponto onde os especialistas forenses pesam. Uma testemunha especializada, tal como, um psicólogo forense ou um psiquiatra, avalia o réu e faz uma determinação para saber se ele atende o critério da insanidade legal. O jogo geralmente é jogado por especialistas representando ambos os lados, a acusação e a defesa. Pode ficar confuso porque os dois especialistas (ou mais) geralmente discordam entre si. Eles compõem seus casos e são contrainvestigados pelo advogado oposto. Finalmente, tudo se resume ao júri ou ao juiz (em um julgamento no tribunal) acreditar em um especialista ou em outro.

É sério. A opinião de um especialista pode significar a diferença entre um réu ir para a prisão para o resto de sua vida, ser executado ou ir para um hospital para tratamento de saúde mental. Você pode apostar que há pressão. Os riscos são altos e os métodos utilizados para tomar essas decisões são bem considerados. Três perguntas básicas têm que ser respondidas:

- O réu realmente tem uma desordem mental ou uma deficiência?
- Qual é o status mental da pessoa agora?
- Qual era o estado mental do réu no momento do crime?

As respostas para essas perguntas apenas levam a mais perguntas complexas para as quais os psicólogos geralmente usam o teste psicológico para responder.

E se alguém tentar fingir uma doença mental para ir para um hospital em vez de ir para a prisão ou receber pena de morte? O *DSM-VI*, define *fingimento* como a "produção intencional de sintomas psicológicos ou físicos falsos ou muito exagerados, motivada por incentivos externos...". Podemos pegar uma pessoa que finge doença? Sim, mas é realmente difícil e sempre é mais fácil se pudermos pegá-la dizendo para alguém a verdade e confrontá-la com essa evidência. A pessoa que finge a doença pode ser avaliada através de técnicas especiais de entrevista e um teste psicológico abrangente. Porém, estima-se que uma percentagem significativa de pacientes detidos pelos tribunais criminosos nos hospitais do estado é, de fato, de pessoas que fingem a doença. Há formas de pegar os mentirosos e os psicólogos forenses estão trabalhando para refinarem suas técnicas para fazerem tal coisa.

Tratando, Prevenindo e Protegendo

Além dos aspectos mais legais de seu trabalho, os psicólogos forenses também se engajam no tratamento de criminosos, especialmente aqueles com doença mental. Eles também conduzem avaliações de "previsão", nas quais, ajudam a determinar se uma determinada pessoa pode ser perigosa para a comunidade se for solta da prisão ou de uma instituição mental. Como os profissionais neste campo reconhecem as dificuldades de prever o futuro, as avaliações de periculosidade são mais avaliações dos fatores de risco identificados (e o grau no qual tais fatores podem ser enfocados) do que previsões reais da probabilidade do futuro comportamento específico.

A Oitava Emenda da Constituição dos Estados Unidos afirma que "Uma fiança excessiva não deve ser requerida, nem multas excessivas impostas, nem punições cruéis e incomuns infligidas". Essa frase tem sido interpretada para incluir o não tratamento de criminosos mentalmente doentes enquanto estão encarcerados. Em 1978, Monahan e Steadman conduziram uma pesquisa com todos os prisioneiros detidos nos Estados Unidos. Eles descobriram que 7 por cento estavam designados oficialmente como doentes mentalmente. As estimativas mais recentes variam de 15 a 20 por cento e competem com a população geral. De qualquer modo, a realidade da doença mental na prisão deixa os defensores da Oitava Emenda nervosos. Eles veem a prisão como um ambiente hostil o qual pode exacerbar a doença mental de um determinado presidiário. Ignorar tal doença mental de um presidiário constitui uma punição cruel e incomum.

Qual é a resposta? Fornecer tratamento de saúde mental nas prisões e cadeias do mesmo modo como o tratamento médico é fornecido. Nada complexo demais. Portanto, além das atividades mais popularmente conhecidas dos psicólogos forenses, a responsabilidade do tratamento da doença mental atrás das grades é incluída em suas descrições de trabalho.

Parte VII

Ajudando Você a Curar-se

A 5ª Onda Por Rich Tennant

"Estou cansado de deixar que todos me manipulem."

Nesta parte...

A Parte VII inicia apresentando o teste psicológico e a avaliação. (Sim, é onde o famoso instrumento, o teste dos borrões de Rorschach, é analisado.) Dentro dessa análise, lido com as áreas mais comuns da avaliação psicológica, tais como, a inteligência e a personalidade. Em seguida, apresento as psicoterapias da "fala" tradicionais – psicanálise, terapia do comportamento, terapia cognitiva e outras formas populares do tratamento psicológico. Forneço fatos concretos sobre as diferentes abordagens e objetivos de cada uma dessas terapias, e forneço uma visão sobre como cada uma dessas teorias encontra desdobramentos. Finalmente, falo sobre o estresse e a relação entre as saúdes psicológica e física.

Capítulo 18

Avaliando o Problema e Testando Sua Psique

Neste Capítulo

- Tomando notas de história
- Obtendo sucesso
- Digitando os testes

Muitas pessoas vão a um psicólogo ou outro profissional de saúde mental porque têm fortes emoções negativas ou enfrentam dificuldades em suas vidas diárias. Exatamente como visitar o médico da família, um futuro paciente vai ao consultório de um psicólogo com uma reclamação, assunto ou problema. Muitas vezes, o indivíduo está procurando respostas porque está inseguro sobre o que realmente está acontecendo. O psicólogo ouve e tenta avaliar a extensão completa do problema, tentando conseguir uma maior compreensão da situação do paciente. Se o psicólogo entender o problema de modo errado, não será capaz de corrigir. Veja do Capítulo 19 ao 22 para obter mais informações sobre esse assunto.

Recentemente, eu comprei um computador, levei-o para casa, configurei-o e tudo parecia ótimo. Eu realmente estava entusiasmado para entrar na Internet e começar a navegar. Quando tentei conectar, não funcionou. Você pode imaginar a minha frustração depois de ter gasto milhares de dólares em um computador novinho que não estava funcionando. Passei três dias nervoso tentando descobrir o que estava errado. Mudei o cabo de telefone, liguei para a empresa de telefones e liguei para a loja na qual comprei o computador. Finalmente, minha esposa mostrou (três dias depois) que eu tinha conectado um fio na tomada errada na parte de trás do computador. Ela simplesmente colocou o fio no lugar certo, discou a Internet e conectou com facilidade. Identifiquei incorretamente o problema e, portanto, não tinha dicas sobre como corrigi-lo. Descobri que, como era um cientista, eu tinha rejeitado totalmente todas as possíveis causas e variáveis. Cara, eu estava errado.

Qual é o Problema?

O primeiro passo em qualquer esforço de solução de problema é reconhecer e definir claramente o problema. Os psicólogos têm ferramentas específicas e técnicas à sua disposição para essa finalidade. Geralmente, uma visita ao psicólogo começa com uma exploração da *reclamação presente* do paciente (a reclamação ou o problema que levou o paciente a buscar terapia), seguida de um processo de reunião de informações mais completo.

> **Psicólogo:** Diga, Sr. Smith: Qual é o problema?
>
> **Sr. Smith:** Como é que eu vou saber? Você é o médico.

Esta pergunta algumas vezes chateia os pacientes porque eles geralmente não sabem o que está acontecendo e esperam que o psicólogo tenha todas as respostas. Contudo, sem uma investigação completa da situação do paciente, qualquer profissional de saúde mental estaria engajando-se apenas em uma conjectura dispendiosa. As duas abordagens mais comuns para a avaliação clínica são as entrevistas formais e um teste psicológico.

Registrando a história

Pode haver tantas entrevistas técnicas no mundo psicológico quanto há psicólogos individuais por aí. Todos têm uma maneira diferente de conseguir as informações relevantes. Portanto, o que são informações relevantes? Como afirmo na seção anterior, a maioria dos encontros começa com uma análise do problema presente. Muito poucas pessoas vêm a um psicólogo para descrever seu problema segundo o critério do *Manual Diagnóstico e Estatístico*, 4ª edição *(DSM-IV)*. As reclamações geralmente são vagas ou complicadas. Os primeiros problemas de comunicação entre o psicólogo e o paciente não são necessariamente porque as pessoas não se compreendem. Em geral, são devido ao fato de que o médico e o paciente têm vocabulários diferentes para descrever o mesmo problema. Você diz *toMAte* e eu digo *tuMAti*. Você diz que não consegue dormir, comer ou parar de chorar e eu digo que você está deprimido.

Uma das primeiras áreas nas quais os problema psicológicos ficam evidentes é o funcionamento social. Durante a fase histórica da entrevista, o psicólogo reúne informações sobre a família do paciente, amigos, colaboradores e outras relações maiores. Além do funcionamento social, o funcionamento educacional e ocupacional são avaliados também. O paciente terminou o Ensino Médio? Ele foi capaz de ficar empregado de modo lucrativo?

Os pacientes geralmente vêm para a terapia com muito a dizer e abrem seus corações. Eles estão atordoados e, algumas vezes, têm problemas para saber exatamente como descrever sua experiência. Embora nem sempre tão rotineiramente, os psicólogos normalmente tentam estruturar a primeira entrevista com as seguintes etapas:

1. **O problema presente é esclarecido.**

2. **Uma história da vida do paciente é reunida.**

É uma autobiografia? Neste sentido é, exceto que apenas áreas específicas são abordadas. O aspecto mais importante em uma entrevista psicológica é a história do problema presente. Quando tudo começou...?

3. **A saúde física do paciente é explorada.**

Uma avaliação da história e da saúde física do paciente é sempre importante no processo de obtenção da história. Muitos problemas psiquiátricos ou psicológicos podem ser resultado de uma condição ou doença física subjacente. Quando foi o seu primeiro *check-up*? Ele tem algum problema médico maior? Está tomando algum medicamento? Abusou de drogas ou álcool? Tem um estado alterado de consciência que requer avaliação médica ou tratamento?

4. **Um histórico completo de qualquer problema psicológico é conduzido.**

Ele já sofreu de depressão no passado? Já foi tratado de doença mental? Algum membro da família tem uma história de doença mental? Já esteve em um hospital psiquiátrico ou já tentou suicídio? Certas partes da informação são extremamente importantes porque a segurança do paciente pode estar em questão. Um profissional prudente sempre reserva tempo para avaliar os aspectos mais graves de um caso primeiro, e nenhum problema é mais sério para um psicólogo do que o suicídio.

Examinando o status mental

Na entrevista, o psicólogo procura indicadores específicos comportamentais, cognitivos e emocionais de perturbação psicológica. Isso é chamado de *exame do status mental (ESM)*. Geralmente, o psicólogo observa 11 áreas do status mental:

- **Aparência:** A aparência, a higiene, as características físicas, e os traços incomuns são observados. A aparência pode ser bizarra ou inadequada. A pessoa pode ser despenteada, desgrenhada ou suja. O peso de um paciente pode ser um problema relevante, especificamente ao estar obeso ou muito abaixo do peso. Se alguém tem uma aparência incomum, fora das normas culturais ou subculturais, talvez valha a pena analisar.
- **Comportamento:** Alguns dos sinais mais evidentes de perturbação vêm do modo como as pessoas agem.
  - **Movimento do corpo:** Os movimentos do corpo, tais como, inquietação, movimentos rápidos, movimentos lentos ou gestos estranhos podem ser relevantes. Os indivíduos nervosos podem inquietar-se muito. Os pacientes deprimidos podem sentar-se curvados em suas cadeiras. Alguém com uma ilusão paranoico de que a CIA o está seguindo pode levantar-se e olhar pelas cortinas a cada cinco minutos.
  - **Expressões faciais:** As expressões faciais são importantes (triste, doido, imóvel ou expressões congeladas, por exemplo).

- **Fala:** Duas desordens em particular incluem as perturbações na fala:
    - **Esquizofrenia:** A fala de um paciente pode ser desordenada, confusa ou difícil de entender. Ele pode parecer estar falando uma língua estrangeira, usando palavras e frases que não parecem fazer sentido. Um dia, eu recebi um telefonema anônimo quando era voluntário em um abrigo para sem-tetos. Quando perguntei à pessoa se poderia ajudá-la, ela respondeu: "Coloque o alfinete no travesseiro. Você me ligou. O que você quer? As letras me deixam louco... a lâmpada... bata o tambor... coloque o alfinete no travesseiro... o que você quer?". Este é um excelente exemplo de fala desordenada.
    - **Desordem bipolar:** A velocidade e o ritmo da fala também podem ser anormais. Os pacientes atualmente em um episódio maníaco podem falar muito rapidamente e agir como se tivessem que continuar falando. Eles podem pular de um assunto para o outro.
- **Humor e afeto:** O humor descreve as emoções predominantes sendo expressas pelo paciente. Ele está triste, feliz, com raiva, eufórico ou ansioso? O afeto se refere à extensão, intensidade e adequação do comportamento emocional de um paciente. Ele está suavemente triste ou intensamente triste? Ele sente qualquer coisa diferente de tristeza ou parece ter uma variação completa de emoções? Outra observação comum de afeto é chamada de *tendência de humor*. Com que frequência e facilidade seu humor muda? Está quente em um segundo e frio no outro?
- **Conteúdo do pensamento:** O que as pessoas pensam é relevante para qualquer avaliação clínica. O conteúdo do pensamento bizarro, tal como, delírio, pode ser um sinal revelador da presença de uma desordem mental. Pensamentos menos bizarros, mas algumas vezes igualmente perturbadores, tais como, preocupações obsessivas e ideias intrusivas, também podem ser sinais de ansiedade severa. Pensamentos de morte e violência são relevantes para avaliar o potencial de suicídio e violência.

Cada um com o seu próprio animal

Uma vez vi um cavalheiro de meia idade usando um par de orelhas de um famoso rato, com nariz, dentes e bigodes em uma cafeteria. Tudo bem, eu sei que estamos em um país livre, mas a sua aparência era incomum. Isso significa que ele é doente mental? Quem sabe? Mas não há muitos homens de meia idade que se vestem como ratos diariamente. Quando alguém trata todos os dias como Halloween, vale a pena questionar. Sem julgar ou chegar a conclusões — vale a pena verificar.

- **Processo do pensamento:** As diferentes maneiras de pensar podem ser dicas para uma desordem.
    - **Pensamento tangencial:** Geralmente, um sinal da desordem do pensamento, o pensamento tangencial é caracterizado por um foco admirável e a tendência de sair pelas tangentes que estão

apenas minimamente relacionadas ao assunto sendo discutido no momento.

- **Associações ressonantes:** Estes sinais são sérios indicadores de desordem do pensamento. Uma associação ressonante é quando alguém termina uma frase com uma palavra e o som dessa palavra inicia outro pensamento, relacionado à conversa apenas pelo som da última palavra dita. "Vim para casa do trabalho outro dia e o carro estava na entrada... a estrada está com concentração de gente alta. Altos barulhos me incomodam... rodam.". Esse tipo de pensamento desordenado é desorganizado e difícil de acompanhar, e não faz muito sentido.

- **Percepção:** Os problemas de percepção consistem em alucinações. Os pacientes podem ter alucinações auditivas (vozes), alucinações visuais, alucinações olfativas (cheiros ou odores), alucinações gustativas (gostos) ou alucinações somáticas (sensações estranhas no corpo, tais como, sentimentos como insetos andando sob a pele). Uma alucinação auditiva muito séria é quando os pacientes ouvem uma voz ou vozes dizendo para se machucarem ou para machucarem uma outra pessoa. São algumas vezes chamadas de alucinações de comando.

- **Funcionamento intelectual:** Este status pode ser observado casualmente prestando atenção no vocabulário do paciente, na quantidade geral de conhecimento e informação, e na capacidade de pensamento abstrato. Porém, tentar descobrir o funcionamento intelectual de alguém com base na observação apenas é altamente subjetivo e deve ser usado apenas como um ponto de partida para mais avaliação.

- **Atenção/concentração e memória:** É importante observar se os pacientes estão distraídos durante a entrevista e se têm problemas de concentração na tarefa proposta. Sua memória de curto prazo pode ser observada pedindo que se lembrem de algumas coisas e verificando com eles alguns minutos depois. O quanto eles lembram de sua história e fornecem informações históricas dá uma medida de sua memória de longo prazo. Muitas desordens apresentam problemas de atenção e déficits de memória.

- **Orientação:** O paciente sabe onde ele está? A razão? A hora? Avaliar se um paciente sabe onde está no tempo e no espaço é uma parte importante do ESM. Muitas condições médicas graves e desordens neuropsicológicas manifestam sinais de desorientação.

- **Critério e julgamento:** O paciente entende que ele pode estar doente mentalmente? Ele entende a relação entre seus comportamentos e processos mentais, e uma perturbação psicológica? O critério é importante para avaliar o quanto motivado um paciente estará e se qualquer problema de conformidade do tratamento pode surgir no futuro. Abordar o julgamento de um paciente envolve ver a conveniência das decisões que ele toma e o grau de impulsividade e planejamento que ocorre antes da ação ser tomada. O julgamento é especialmente importante ao avaliar a periculosidade, potencial de violência ou risco de suicídio.

Verificando Internamente com o Teste Psicológico

Atualmente, muitas disciplinas diferentes estão envolvidas no tratamento da doença mental e no trabalho com pessoas com desordens mentais. Porém, o teste psicológico é considerado de domínio único dos psicólogos. Embora alguns profissionais, tais como, um orientador escolar e especialistas de deficiência do aprendizado, conduzam testes psicológicos, seu teste é limitado no alcance e a um problema específico. Os psicólogos são totalmente treinados em todos os aspectos do teste psicológico e são considerados os profissionais básicos nessa área.

O teste psicológico faz parte de um processo inteiro de avaliação psicológica. A *avaliação* é um conjunto de procedimentos científicos usados para medir e avaliar o comportamento de um indivíduo e processos mentais. Ann Anastasi define o teste psicológico como uma amostra objetiva padronizada do comportamento ou dos processos mentais. Os testes são usados para formalizar os dados baseados em observações. Praticamente todos os assuntos em Psicologia podem ser medidos com um teste.

Os formatos do teste incluem pesquisas, testes com lápis e papel, exercícios e atividades (como montar um quebra-cabeças), entrevistas e observação. O teste na Psicologia não é muito diferente do teste em outros campos. Um teste de sangue é um meio de medir a contagem de linfócitos de um indivíduo, por exemplo. Um teste de personalidade é um meio de medir algum aspecto específico da personalidade de uma pessoa. É a mesma ideia, apenas um assunto diferente.

O que torna um teste "objetivo"? Um teste é julgado objetivo se atende os padrões aceitáveis em três áreas importantes: padronização, confiabilidade e validade.

Padronizando

Ann Anastasi considera um teste devidamente *padronizado* se há um procedimento uniforme para administrá-lo e pontuá-lo. O controle de variáveis externas permite uma máxima precisão. Se eu der um teste de modo diferente para duas pessoas diferentes, então, como serei capaz de confiar nos resultados? Não posso. Eu violei o princípio do controle na ciência.

Estabelecer uma norma para um teste é uma outra etapa na padronização. Uma *norma* é uma medida da performance média de um grupo grande de pessoas em qualquer teste psicológico. Por exemplo, a pontuação média no *Teste de Inteligência Wechsler, Revisado,* é cem. Essa pontuação média estabelece uma norma ou um padrão pelo qual comparar as pessoas entre si. As normas são estabelecidas administrando o teste em um grupo grande de pessoas ou em vários grupos, e medindo a performance média e a faixa de performances, algo chamado de *variabilidade*.

Contando com os testes

Um teste que não é confiável não é um bom teste. *Confiabilidade* é consistência. Se eu der à mesma pessoa o mesmo teste em duas ou mais ocasiões, ela obterá a mesma pontuação ou uma comparável? Se a resposta for sim, consegui uma confiabilidade. Um teste deve ser confiável antes de ser colocado no mercado para ser usado pelos profissionais. Eu costumava ter um caminhão que tinha um indicador de gasolina totalmente não confiável. Eu colocava $10 de gasolina e o ponteiro subia até a metade do tanque. Outras vezes, subia até três quartos do tanque. Você pode estar pensando que eu não era esperto o bastante para fazer isso com um tanque vazio e com o mesmo preço de gasolina, mas não foi como o fiasco da Internet que mencionei no início do capítulo. Eu fazia do modo certo. O indicador era falso.

Quanto ao teste psicológico, tive, com frequência, pacientes dizendo que um teste não era confiável e que ele não provava ou media nada. Eles poderiam ter razão, mas apenas se o teste não fosse confiável.

Confiando nos testes

Como sei que um teste que estou usando realmente está medindo o que ele afirma medir? Posso pensar que estou medindo a inteligência quando na verdade estou medindo a aptidão do idioma português. Isso realmente acontece com bastante frequência quando os testes são usados indevidamente com pessoas para as quais o teste não foi *modelado* (estabelecer suas propriedades estatísticas com uma grande população de indivíduos parecidos com as pessoas nas quais ele será aplicado). Os testes usados com pessoas que não fizeram parte do grupo no qual o teste foi modelado são altamente suspeitos e muito provavelmente inválidos.

Quando um teste mede o que afirma medir, é considerado *válido*. A validade de um teste é estabelecida usando uma medida externa do assunto psicológico em questão com a qual comparar o teste. Se eu tenho um teste que afirma medir depressão, devo comparar minhas descobertas do teste com uma medida já estabelecida de depressão, tal como, o *Inventário de Depressão Beck*.

Lembre-se de que muitos testes psicológicos, se não a maioria, medem coisas que não são observáveis como os outros fatores em outros campos são. Os linfócitos podem ser vistos fisicamente e, portanto, contados com um microscópio. Mas podemos ver a inteligência da mesma maneira? Sem dificuldades. Presume-se que a inteligência existe já que ela se manifesta em uma forma medível em um teste psicológico. Portanto, a base científica na qual o teste psicológico é formado é de extrema importância.

O teste psicológico é um pouco mais sofisticado do que fazer algumas perguntas e contar com as respostas de alguém. É um esforço científico. Por causa de sua complexidade, a maioria dos profissionais argumenta que o uso dos testes psicológicos deve ser controlado. Apenas os examinadores qualificados devem usar os testes. O risco de uma supersimplificação potencial ou má interpretação é alto demais. Se os testes fossem difundidos indiscriminadamente, as pessoas ficariam familiarizadas demais com eles e

eles perderiam sua validade. Em vez de medir a inteligência de alguém, por exemplo, podemos apenas estar medindo sua habilidade de lembrar o que estava no teste na última vez em que o fez.

Tipos de Testes

Há vários tipos de teste psicológico. Cinco tipos comuns de teste são o teste clínico, teste educacional/de aquisição de conhecimento, teste de personalidade, teste de inteligência e teste neuropsicológico.

Teste clínico

Os psicólogos clínicos geralmente usam o teste clínico como um meio de esclarecer o diagnóstico e avaliar a extensão e a natureza da perturbação e da disfunção de uma pessoa ou de uma família. Testes específicos foram designados para avaliar a extensão na qual um paciente pode ou não estar experimentando os sintomas de uma determinada desordem. Chamo isso de *testes de diagnóstico*. Um exemplo popular é o *Inventário de Depressão Beck*, que é designado a avaliar o nível de depressão de um paciente.

Os testes *comportamentais e de funcionamento adaptativo* são dois tipos de testes clínicos designados a avaliar o quanto uma pessoa está se saindo bem em sua vida diária e se ela mostra comportamentos específicos do problema. Um instrumento comum usado com crianças é a *Lista de Verificação do Comportamento Infantil*, que é designada a avaliar a extensão dos problemas comportamentais de uma criança. Um outro teste clínico comumente usado é a *Escala de Avaliação dos Pais de Conner*, que é designado a avaliar a presença dos sintomas do déficit de atenção/desordem de hiperatividade (TDAH).

Além dos inventários específicos da desordem e dos testes, uma grande variedade de testes designados para outras finalidades serve para o processo diagnóstico. Os testes de inteligência são designados a medir a inteligência, mas eles podem também mostrar sinais de disfunção cognitiva e deficiências do aprendizado. Os testes de personalidade são designados a medir a personalidade, mas também podem fornecer boas informações sobre os tipos de problemas psicológicos que um indivíduo está tendo.

Teste educacional/de aquisição de conhecimento

Os testes educacionais e de aquisição de conhecimento são designados a medir o nível atual de competência acadêmica de um indivíduo. Glen Aylward identifica três finalidades maiores deste tipo de teste:

- Identificar os alunos que precisam de instrução especial
- Identificar a natureza das dificuldades de um aluno para excluir as deficiências do aprendizado
- Ajudar no planejamento e na instrução

Um teste educacional/de aquisição de conhecimento típico avalia as áreas mais comuns da atividade escolar: leitura, Matemática, ortografia e habilidades de escrita. Alguns testes incluem outras áreas, tais como, Ciências e Estudos Sociais. Um teste de aquisição de conhecimento popular muito usado hoje em dia é a *Bateria Psicoeducacional Woodcock-Johnson, Revisado*. O teste consiste em nove subtestes, medindo as áreas padrões listadas acima, porém com mais detalhes (a Matemática é dividida em Cálculo e problemas aplicados, por exemplo).

O teste educacional/de aquisição de conhecimento é muito usado nos sistemas escolares. Quando uma criança, ou até um aluno de faculdade, está tendo problemas na escola, é comum ele fazer um teste de aquisição de conhecimento para ver mais de perto seu nível de habilidade básica. Algumas vezes, os alunos têm problemas porque têm uma deficiência de aprendizado. Parte da identificação de uma deficiência do aprendizado inclui avaliar o nível de aquisição de conhecimento de um aluno. Outras vezes, um aluno se esforça por causa de dificuldades não acadêmicas, tais como, problemas emocionais, abuso de substâncias ou problemas familiares. Um teste de aquisição de conhecimento ajuda a trazer à tona essas dificuldades não acadêmicas.

Teste de personalidade

Os testes de personalidade medem muitas coisas, não apenas a personalidade. Vários testes são designados à medir a emoção, a motivação e as habilidades interpessoais, assim como os aspectos específicos da personalidade, segundo a teoria dada na qual o teste é baseado. A maioria dos testes de personalidade é conhecida como *autorrelatórios*. Com os autorrelatórios, a pessoa responde perguntas sobre ela mesma, geralmente com lápis e papel, e fornece as informações.

Os testes de personalidade são geralmente desenvolvidos com uma determinada teoria da personalidade em mente. Há testes que medem problemas do id, ego e superego, por exemplo.

Talvez o teste de personalidade mais usado seja o *MMPI-2*, o *Inventário da Personalidade Multifásica Minnesota*, 2ª Edição. Quase todos os psicólogos são treinados para usar o MMPI-2, pois é considerado um instrumento muito confiável e válido. O MMPI-2 fornece a um psicólogo muitas informações sobre a presença da psicopatologia e do nível de sua gravidade, se presente. Também fornece informações sobre o funcionamento emocional, comportamental e social de quem faz o teste. Muitos psicólogos usam o MMPI-2 como um modo de verificar a precisão de suas observações e diagnósticos.

O teste consiste em 567 itens individuais e produz uma pontuação em 9 categorias clínicas ou escalas. Se uma pontuação estiver acima de um limite específico, geralmente chama a atenção do psicólogo que administra o teste. Os psicólogos consideram tais pontuações como tendo uma importância clínica. O MMPI-2 fornece excelentes informações em uma grande variedade de áreas: depressão, reclamações físicas, raiva, contato social, ansiedade e nível de energia, para citar alguns.

Os *testes de personalidade projetivos* são uma geração única de teste. Quando a maioria das pessoas pensa em teste psicológico, esses tipos de testes vêm

rapidamente à mente. O estereótipo envolve sentar na frente de um psicólogo, ver uma ficha com tinta manchada ou uma imagem de alguém fazendo algo. “O que você vê aqui?”, são as palavras pronunciadas pelo psiquiatra.

Esses testes são únicos porque são baseados em algo chamado *hipótese projetiva*, que afirma que quando apresentadas a um estímulo ambíguo, as pessoas se projetam e, assim, revelam partes de si mesmas e de seu funcionamento psicológico que elas podem não relevar se perguntadas mais diretamente. Não é como se os testes estivessem tentando enganar as pessoas. A ideia é que muitos de nós não conseguimos realmente colocar em palavras ou descrever o que está acontecendo por causa de nossos mecanismos de defesa psicológica. Algumas pessoas não têm consciência de seus sentimentos. Os testes projetivos são designados a passar pelas defesas e penetrar nos profundos recessos da psique. Parece assustador, não é?

Talvez o teste de personalidade mais projetivo e talvez até o teste psicológico mais popular de todos os tempos seja o *Teste dos Borrões de Rorschach (RIT)*. O RIT consiste em dez fichas, cada uma com sua própria figura padrão manchada. Nenhuma dessas manchas é uma imagem ou representação de nada. São criadas por tinta simplesmente derramada em uma folha de papel dobrada pela metade. O único significado e estrutura que as fichas têm são fornecidos pelas projeções de quem faz o teste.

Teste de inteligência

Os testes de inteligência provavelmente são dados com mais frequência do que qualquer outro tipo de teste. Esses testes medem uma grande variedade de habilidades intelectuais e cognitivas, e geralmente fornecem uma medida geral da inteligência, que é algumas vezes chamada de *QI* – quociente de inteligência.

Os testes de inteligência são usados em uma grande variedade de situações e aplicações. Eles podem ser usados para diagnósticos, especificamente para aprender sobre as deficiências e as desordens cognitivas. Também são muito usados em situações acadêmicas e escolares. Os testes de inteligência têm existido desde o início da Psicologia como uma ciência formal.

Os testes de inteligência mais usados são a *Escala da Inteligência Adulta Wechsler, 3ª Edição (WAIS-III)* para os adultos e a *Escala de Inteligência Wechsler para Crianças, 3ª Edição*, o (WISC-III) para crianças. Esse Wechsler certamente é um cara ocupado! Cada um desses testes consiste em vários subtestes designados a medir aspectos específicos da inteligência. Ambos os testes fornecem pontuações individuais para cada subteste e uma pontuação geral representando a inteligência geral. Alguns exemplos do que os subtestes medem são:

- Atenção
- Conhecimento geral
- Organização visual
- Compreensão

Teste neuropsicológico

Embora não seja um campo novo, os testes do funcionamento neuropsicológico e da habilidade cognitiva, como resultado do dano cerebral, estão tornando-se rapidamente uma parte padrão dos arsenais de testes de muitos psicólogos. Os testes neuropsicológicos têm sido usados tradicionalmente para ampliar os exames neurológicos e as técnicas de imagem cerebral, tais como, a IRM, a varredura TC ou a varredura PET.

A tecnologia das técnicas de varredura obtém a presença de dano cerebral, mas os testes neuropsicológicos servem como uma medida mais precisa das falhas funcionais reais das quais um indivíduo pode sofrer. As varreduras dizem: "Sim, há um dano!". Os testes neuropsicológicos dizem: "...e aqui está o problema cognitivo relacionado a ele."

O teste neuropsicológico é usado em hospitais, clínicas, práticas privadas e em qualquer outro lugar onde os psicólogos trabalham com pacientes com suspeita de falhas neuropsicológicas. As pessoas que têm trauma na cabeça ou algum outro dano em seu cérebro podem precisar de um exame neuropsicológico completo.

Um teste neuropsicológico popular, de fato, não é um teste, mas uma coleção de testes chamada de *bateria de testes*. A *Bateria de Testes Neuropsicológicos Halstead-Reitan* consiste em vários testes medindo construções neuropsicológicas, tais como, memória, atenção e concentração, habilidade de linguagem, habilidades motoras, habilidade auditiva e planejamento. A bateria consiste ainda em um MMPI-2 e em um WAIS-III. Leva várias horas para completar a bateria e nunca é feito em uma sessão. Passar por uma avaliação neuropsicológica pode levar várias semanas e pode ser caro. Contudo, quando conduzido por um profissional competente, o teste pode produzir muitas informações úteis.

Capítulo 19

Ficando Confortável no Sofá

Neste Capítulo

- Distinguindo análise de terapia
- Usando Freud
- Analisando o processo
- Gastando tempo e dinheiro

Eu geralmente imagino quantos filhos de terapeutas pedem para ter o dia do profissional na escola. "Minha mãe é terapeuta. Ela ajuda as pessoas, eu acho. Ela senta com as pessoas e elas falam sobre seus problemas. Algumas vezes, elas choram e, outras, ficam doidas". Algumas profissões parecem mais fáceis de descrever do que outras. Muitas pessoas estão familiarizadas com o conceito de *Psicoterapia* ou apenas *terapia*, mesmo que possam ter problemas para descrever exatamente o que é um psicoterapeuta.

Ouvi falar que os idiomas dos esquimós contêm centenas de palavras para neve e os havaianos têm centenas de palavras para as condições do surfe. Os terapeutas odeiam ficar de fora – parece que há centenas de definições para a Psicoterapia. Lewis Wolberg definiu a Psicoterapia como uma forma de tratamento dos problemas emocionais, na qual, um profissional treinado estabelece uma relação com um paciente com o objetivo de ajudar ou remover os sintomas, mudando os padrões perturbados do comportamento e promovendo um desenvolvimento de personalidade saudável. Os sintomas enfocados devem ser psicológicos por natureza.

J.B. Rotter dá uma outra definição boa: "A Psicoterapia... é a atividade planejada da Psicologia, cuja finalidade é acompanhar as mudanças no indivíduo, tornando o ajuste de sua vida potencialmente mais feliz, mais construtivo ou ambos". Acho que uma boa conversa com amigos comendo uma pizza pode promover uma vida "mais feliz", portanto, por que tanta confusão? A Psicoterapia é mais do que apenas uma conversa entre duas pessoas. É uma relação profissional, na qual, um dos participantes é um terapeuta reconhecido, ajudante ou especialista em problemas psicológicos, interpessoais ou comportamentais.

A ajuda vem de muitas formas e os psicólogos não monopolizaram o mercado de ajudar as pessoas a atravessarem a confusão psicológica que chamam de suas vidas. Todos os tipos de pessoas, lugares e coisas podem ser terapêuticos, nos curar ou melhorar o nosso senso de bem-estar. A música, a

literatura, os grandes trabalhos de arte, o amor, a religião, um bom filme, o nascimento de uma criança e um belo pôr do sol podem servir como formas de terapia. Mas, a Psicoterapia é uma atividade única especificamente designada a ser terapêutica ou curativa para os problemas psicológicos.

Neste capítulo e nos dois capítulos seguintes, analiso as formas específicas da Psicoterapia. Cada tipo de terapia tem seus próprios objetivos, embora todas tenham muito em comum, e cada uma enfatiza problemas psicológicos específicos, tais como, emoções, pensamentos ou comportamentos. Este capítulo vê provavelmente a forma mais conhecida da Psicoterapia, *a psicanálise*.

Percebendo se Alguém Precisa

A psicanálise é um tipo de psicoterapia que existe há cerca de 80 anos. Existem diferentes variações da psicanálise, mas a forma básica, a *psicanálise clássica*, foi introduzida por Sigmund Freud e desenvolvida mais detalhadamente por vários outros, tais como Otto Fenichel, Anna Freud, Melanie Klein, Heinz Kohut e Otto Kernberg, para citar alguns.

Os problemas psicológicos, inclusive as dificuldades emocionais, comportamentais e cognitivas são o foco geral da Psicoterapia. A psicanálise não é diferente, mas oferece uma visão única dos problemas e um método exclusivo de resolvê-los. Quem precisa de psicanálise? Essa resposta depende de como as causas dos problemas de alguém são vistas. Os terapeutas de diferentes orientações e treinamento veem os problemas das pessoas como se originando de diferentes causas. Um psicanalista pode ver a depressão como relacionada a um conflito interno, ao passo que um terapeuta cognitivo pode vê-la devido a um pensamento falho. (Leia mais sobre a terapia cognitiva no Capítulo 20.) É muito fácil, por exemplo, ver quando as pessoas estão tendo problemas em seu casamento. Mas, todos os terapeutas e leigos afins têm uma explicação diferente para as causas das dificuldades. Os psicanalistas também teriam uma explicação baseada em sua teoria e treinamento, especificamente, sua teoria da *psicopatologia*.

Considere o seguinte exemplo: Bill e Teri estão esperando seu primeiro filho. Teri ficou entusiasmada – preparando o quarto do bebê, comprando roupas e pensando em todas as coisas que farão juntos. Bill ficou um pouco menos. Ele vem passando muito tempo fora de casa ultimamente, ficando até tarde no trabalho e voltando depois de Teri já ter ido para a cama. Ele parece distante e geralmente age de modo irritado. Ele também vem reclamando de ter dores de cabeça fortes e medo de que possa ter algum problema grave. As enxaquecas de Bill ficam tão ruins que ele até está começando a faltar ao trabalho. Um dia, ao lavar a roupa, Teri encontra um recibo do cartão de crédito de um bar de *topless* local no bolso da calça de Bill. Ela pergunta e ele confessa estar bebendo mais do que o usual e de estar indo a clubes de *strip* com seus amigos recentemente.

O que está acontecendo com Bill? Ele nunca esteve em um bar de *topless* antes e o médico da família não consegue encontrar qualquer explicação para suas enxaquecas. Bill é um bom exemplo de alguém que pode querer buscar a Psicoterapia. Ele está agindo de maneira que sua esposa e nem ele mesmo entendem. Teri fez muitos cursos de Psicologia na faculdade para perceber

que algo está chateando Bill e ele definitivamente não está ciente e/ou não está querendo falar sobre isso. Ela lhe diz para procurar ajuda profissional. Parece que Bill é alguém "que precisa" de terapia, mas por quê? Talvez, Bill precise apenas de férias? Talvez ele precise de um bom chute no traseiro?

As pessoas que buscam ajuda em uma terapia reclamam e descrevem qualquer quantidade de problemas, tais como:

- Sintomas físicos sem explicação médica.
- Comportamento, pensamentos ou sentimentos incomuns.
- Falta de motivação ou entusiasmo pela vida.

Em quais problemas o terapeuta focará se Bill escolher ir à terapia em vez de tirar férias? No caso de Bill, muitas pessoas vão para a Psicoterapia por causa de problemas com relacionamentos ou trabalho. São problemas funcionais e de adaptação que se centralizam nas relações interpessoais. Bill também está tendo sintomas físicos, está irritado e socialmente distante, tudo podendo ser considerado sintoma da Psicopatologia. Ele pode estar tomando o rumo para o divórcio no momento em que seu primeiro filho está a caminho. É justo dizer que o velho Bill não está tão ardente.

Examinando através das psicoterapias

Não iremos pagar uma grande quantia de dinheiro para algum analista ficar lá e dizer: "Sim, você fracassou". É como o seu médico de família diagnosticar sua bronquite sem desenvolver um plano de tratamento. Portanto, em que um psicanalista contribui além do óbvio? Bill tem algumas dificuldades óbvias, mas provavelmente ele tem algumas que não são tão óbvias. Descobrir esses problemas não tão óbvios é onde a Psicanálise realmente se separada das outras psicoterapias. Há mais do que os olhos podem ver na Psicanálise.

Os psicanalistas nunca pegam um sintoma em seu significado visível. Eles supõem que exista alguma razão, alguma causa psicológica, para as ações de Bill. Sob a superfície dos pensamentos diários de Bill, sentimentos e ações, ferve uma trama caótica de conflito interno. Os problemas diários de Bill são observáveis; qualquer pessoa pode ver que ele está estragando tudo. Mas o psicanalista de Bill verá sob a superfície de seus pensamentos diários, sentimentos, ações e consciência. A pesquisa pelas origens internas ou mentais de suas dificuldades começará na Psicanálise.

Qual a relação de ir a clubes de *strip* com o conflito mental enraizado? Talvez nenhuma, mas seu psicanalista irá supor que uma conexão exista. Por exemplo, Bill está para ser pai pela primeira vez e não resta dúvida de que a experiência será extremamente estressante – levantar no meio da noite, fazer visitas de emergência ao médico etc. Talvez Bill esteja preocupado e esteja apenas tentando relaxar saindo com seus colegas. Ou talvez Bill tenha sérias reservas sobre ser pai. Sua esposa perguntou se ele lamentava a decisão de ter um filho ou se ele estava com medo do novo bebê e ele negou. Se Bill está preocupado, ele pode ser o último a saber. Bill não podia dizer se estava em conflito se seu casamento dependesse disso, portanto, a Psicanálise pode não ser uma ideia tão ruim afinal.

Pesquisando a sacola proverbial de truques

Sim, sim, sim, todos nós temos problemas. Não é preciso um doutorado para descobrir isso. Mas, o motivo da terapia não é apenas pagar a alguém para nomear todos os seus demônios internos. Isso seria uma grande perda de dinheiro e de treinamento profissional do terapeuta. A Psicanálise tem vários objetivos:

- Maior desenvolvimento e amadurecimento da personalidade
- Ajudar o paciente a ficar totalmente consciente de seus conflitos internos e de como esses conflitos contribuem com suas dificuldades na vida
- Ajudar o paciente a ter mais consciência de como suas defesas operam e como ele distorce a realidade, inclusive as relações
- Ajudar o paciente e ter uma vida mais significativa em geral
- Ajudar o paciente a desenvolver defesas mais maduras
- Ajudar o paciente a desenvolver modos mais saudáveis e meios para expressar seus impulsos

Todos esses objetivos têm algo em comum, a importância da *consciência*. No mínimo, a Psicanálise é um exercício para aumentar a consciência de alguém. A consciência fica no centro do processo analítico e é um dos aspectos mais curativos da Psicanálise. Uma mudança é produzida através do descobrimento dos conflitos inconscientes para que esses problemas possam, então, ser abordados conscientemente e trabalhados. Se você não sabe qual é o problema, não pode corrigi-lo. Finalmente, segundo Sydney Pulver, o objetivo da Psicanálise é funcionar melhor através de uma compreensão mais profunda.

Uma coisa muito boa sobre os terapeutas profissionais é que eles já têm algumas ideias sobre o que está acontecendo antes de você chegar ao consultório. Eles pegam sua pequena bola de cristal e cartas de tarô e preveem que um homem com os problemas de Bill atravessará sua porta em minutos. Não, isso é trabalho para um médium, não para um psicoterapeuta. Os terapeutas podem não ter uma bola de cristal, mas têm um sistema teórico que explica por que as pessoas desenvolvem problemas psicológicos e de onde vêm seus conflitos internos.

Os problemas no modo de viver como os que Bill está tendo podem originar-se de muitas fontes. Os problemas listados aqui são causas subjacentes comuns para problemas mais mundanos e diários:

- **Regressão:** Uma fonte de dificuldade na vida de alguém está relacionada ao conceito de regressão – um retorno a um estágio inicial do desenvolvimento psicológico. Freud afirmava que somos todos vulneráveis à regressão quando sob estresse. O estresse exige demais de nossas defesas e quando aumentamos nossos esforços para nos defender contra ele, os sintomas psicológicos podem emergir. Certos eventos podem iniciar impulsos inconscientes e memórias que esquecemos ou das quais não temos nenhuma consciência. Quando isso acontece, você pode correr o risco de regredir. Bill pode ter um

impulso de deixar sua esposa e o futuro filho por um estilo de vida de solteiro despreocupado porque ele nunca se permitiu ter diversão quando criança, por exemplo. Quando você regride, você age de modo "mais jovem", geralmente imaturo. Os ataques de raiva, ignorar a realidade e viver no mundo da fantasia são exemplos de regressão. Você coloca os seus dedos nos ouvidos e repete: "La la la la la la la" para que não consiga ouvir uma pessoa falar? Regressão!

- **Controle do impulso:** Quando nossos impulsos pela busca do prazer, sem levar em conta a realidade, são mexidos, usamos mecanismos de defesa para impedi-los de sair de controle. Não queremos todos os impulsos do id poderosos e primitivos dominando nossa personalidade mais madura e baseada na realidade. Esses impulsos podem ferver até o topo porque estamos sob estresse ou porque não somos capazes de negar sua força com sucesso. É quando nossas defesas agem e os sintomas podem emergir. Os sintomas psicológicos são o produto dessas defesas trabalhando contra nossos impulsos.

  - **Repressão:** Um dos mecanismos de defesa primários mais comuns é a repressão, mantendo nossos impulsos fora de nossa consciência para que não ajamos sobre eles e eles não destruam nossas vidas. A repressão requer muita energia mental. Novamente, os sintomas são produzidos através da intensificação de nossas defesas, mas eles podem também ser vistos como um meio indireto e inconsciente de expressar nossos impulsos ocultos.
  - **Hipocondria:** Quais defesas o nosso velho amigo Bill está empregando que podem estar produzindo sintomas? As enxaquecas de Bill são bons exemplos de hipocondria – a preocupação em ter uma doença grave. George Vaillant considera a hipocondria um mecanismo de defesa que fornece a uma pessoa uma oportunidade de reclamar e, então, rejeitar os esforços do outro em ajudar. A hipocondria permite que o indivíduo sinta-se "mal compreendido" porque ninguém pode encontrar nada de errado com a pessoa e, portanto, não pode ajudá-la. Assim, todos parecem estar sendo insensíveis e indiferentes com suas necessidades. Talvez, Bill sinta que ninguém ouvirá seus medos e reservas sobre ser pai. Esse medo pode levar à queixa de hipocondria.
  - **Fingindo:** Um outro mecanismo de defesa que Bill está utilizando é o fingimento – a expressão direta de um impulso inconsciente ou desejo sem ter um sentimento reconhecido conscientemente de uma maneira em particular. Bill pode ter o desejo inconsciente de ser um solteirão de novo, estar livre da responsabilidade de paternidade. Ele pode não estar consciente disso, portanto, finge seu desejo inconsciente indo para bares de *topless*, como se fosse solteiro de novo.

Os problemas de Bill são resultado de uma luta interna pela expressão, repressão e gerenciamento dos impulsos por suas defesas e medos sobre ter, expressar e satisfazer esses desejos.

Fazendo Análise

E se a Psicanálise fosse um esporte e tivesse seu próprio show na televisão, na noite de segunda-feira? Só por diversão, imagine que fosse mais popular que o futebol de segunda à noite. Espero não ter perdido nenhum fã de futebol – fique comigo.

"Bem-vindo ao Segunda à Noite na Poltrona. Sou o Dr. Visãoclara e aqui comigo está o meu parceiro Cente Bem. Hoje, temos uma sessão de Psicanálise de John Smith. Se você se lembra Cente, o Sr. Smith sentiu-se mal quando saiu de sua última sessão com o Dr. Freud..."

O que esses apresentadores possivelmente teriam para comentar? Você pode ficar surpreso. Há muita coisa acontecendo na terapia. Na verdade, um dos modos dos terapeutas aprenderem a fazer terapia é observando os outros fazendo e, então, dissecando o que veem. Os terapeutas em treinamento assistem a vídeos de treinamento de terapia e observam a terapia de um outro cômodo.

Como você conheceria a Psicanálise se a visse? Talvez ajude se você considerar a Psicanálise a partir de quatro perspectivas diferentes: aspectos pragmáticos, o que o paciente faz, o que o analista faz e o processo geral da análise.

Sendo prático

A logística é fácil. O paciente marca uma consulta, vai ao consultório e encontra o analista. Eles calculam as taxas e o cronograma. A Psicanálise clássica envolve de quatro a seis sessões de terapia por semana, mas a maioria das pessoas não consegue fazer muitas sessões. Portanto, muitos psicanalistas aprenderam a realizar uma versão reduzida com apenas uma a duas sessões por semana. As sessões duram cerca de cinquenta minutos na versão clássica e na versão mais curta da Psicanálise. Depois de se familiarizarem, o paciente e o analista começam a trabalhar.

Tirando um peso

Naturalmente, nenhuma discussão da Psicanálise estaria completa sem analisar a *poltrona*. A imagem de um paciente na poltrona é uma das imagens mais populares da Psicanálise. O analista senta-se ereto em uma cadeira, fora da linha de visão do paciente, por razões técnicas relacionadas à tarefa e aos objetivos da terapia em si. Freud usava a poltrona, mas não exclusivamente, e hoje, a maioria dos psicanalistas não é diferente. A Psicanálise não tem que acontecer na poltrona, mas para ela ser verdadeiramente "clássica", uma poltrona é preferível.

O paciente fala; o analista ouve e comenta. Um paciente é encorajado a falar sobre qualquer coisa que venha à mente e a não filtrar ou editar o que surge. O analista permite que ele divague um pouco, mas enfatizará periodicamente algo que o paciente diga para aumentar a sua consciência. A duração típica de uma Psicanálise clássica é de cinco anos ou mais. A maioria das pessoas não vai tão longe porque estão envolvidas em uma variante da Psicanálise verdadeiramente clássica, que analiso na seção "Transferindo para a Nova Escola", posteriormente neste capítulo.

Sendo (o) paciente

Lembre-se de que a Psicoterapia, em geral, e a Psicanálise, em particular, são definidas pelas relações profissionais com objetivos específicos em mente. Os papéis de cada um dos participantes são especificados para produzir o objetivo desejado de conseguir o melhor. Em outras palavras, há um certo modo de se comportar na Psicanálise. Mas, não é tão rígido quanto pode parecer.

Pode parecer óbvio, mas o paciente deve chegar para a sua consulta na hora e pagar a conta devidamente. Essas práticas são importantes para manter o profissionalismo da relação, pois não são simplesmente dois amigos conversando sobre a vida.

Muitos pacientes vão para a terapia com uma atitude de "corrija-me" ou "dê-me todas as respostas", como se apenas aparecer e falar passivamente sobre seus problemas fossem suficientes. O trabalho não será feito. Na verdade, muitas pessoas subestimam a quantidade de trabalho que ocorre ao ser um paciente. Algumas vezes, os pacientes deixam a terapia antes da hora no processo porque as coisas ficam difíceis demais ou esforço demais é requerido deles.

Não é que um psicanalista irá pedir para você abaixar e fazer 50 abdominais no meio da sessão. Mas, é que você será solicitado a pensar criticamente sobre as coisas sendo analisadas na análise. Sydney Pulver fornece um bom resumo de algumas das expectativas dos pacientes:

- Observar como surge material inconsciente durante a sessão.
- Querer experimentar fortes emoções e enfrentar lembranças negativas.
- Focar na compreensão do processo de como a relação entre o terapeuta e o paciente produz mudança.

Deveria haver uma ressalva no início de toda terapia afirmando que a terapia talvez não seja tão divertida, e talvez até seja completamente dolorosa. Se não dói, não cura, eu acho!

Talvez a tarefa mais importante a qual um paciente na Psicanálise seja solicitado a fazer seja a *associação voluntária*. Quando a análise começa, o terapeuta instrui o paciente a ficar na poltrona e a começar a falar sobre qualquer coisa e tudo que venha à mente, não importando o quanto possa ser absurdo, bobo ou embaraçoso. A ideia é entrar em contato com o material inconsciente não "editado" do que alguém pensa e fala. Este processo pode ser bem difícil e, algumas vezes, demora um pouco para ser entendido. A

única regra é falar sobre qualquer coisa que venha à mente, contanto que o próprio paciente e o analista acessem os conflitos ocultos e impulsos.

Algumas vezes, é difícil lembrar todas as coisas analisadas na terapia. Leve uma caneta e um papel! Muitas informações boas aparecem durante a terapia e é uma vergonha esquecê-las. Anote-as. Faça as suas próprias anotações. Isso poderá ajudar a manter as conquistas fora da sala de terapia.

Concentrando-se na análise

Então, deixe-me esclarecer – irei pagar a um psicanalista e eu sou a pessoa que irá fazer todo o esforço. Qual é o sentido disso? Estou certo que os recrutas militares pensam a mesma coisa quando entram pela primeira vez no campo de treinamento e há aquele instrutor militar durão, que fica encarando, os colocando para baixo e os desafiando em seu comprometimento.
Os instrutores militares dirão que é para o bem dos recrutas. A Psicanálise está longe de ser um campo de treinamento, mas você é solicitado a acreditar que é tudo para o seu bem. Felizmente, os analistas desempenham um papel maior no processo do que apenas afirmar: "É para o seu próprio bem". Os pacientes e os analistas têm, igualmente, tarefas na terapia.

O analista deve:

- Ser empático e transmitir um certo nível de cuidado pelo paciente, um nível profissional de preocupação.
- Ter consciência de seus próprios conflitos internos também. Assim, o foco na sessão de terapia pode ser nos problemas do paciente e não nas dificuldades do analista. Se os problemas do analista começarem a dominar a sessão, ele deverá buscar uma consulta imediata com o seu próprio terapeuta, colega ou supervisor.
- Permanecer objetivo e neutro moralmente em relação aos problemas do paciente. Antigamente, esperava-se que os psicanalistas clássicos fossem uma "tela em branco" e introduzissem o menos possível de suas próprias personalidades no processo. Assim, qualquer coisa que o paciente associasse livremente estaria relacionada aos conflitos internos do paciente e não a uma reação à pessoa real do analista. Esta é uma abordagem "pura" e a maioria dos analistas atualmente sente que ela não precisa ser seguida de forma absoluta. Não há problema em ser um pouco mais interativo com o paciente para facilitar a mudança e dar um pouco mais de conexão pessoal do que uma tela em branco daria.
- Trabalhar com respeito em relação à ansiedade do paciente, sem atordoar ou superestimular o paciente. Quando um paciente vem para a terapia, ele pode ter muito medo sobre o que irá acontecer durante as sessões. O analista não deve pressionar demais o paciente, ou de forma muito rápida, para que ele fale sobre coisas que ele pode não estar pronto para falar. Há uma razão para as pessoas não estarem conscientes de seus conflitos internos e um bom analista respeita isso, ritmando seus comentários.

T. Reik, em 1948, afirmou que um bom analista aprende a ouvir com o seu "terceiro ouvido", tentando encontrar o conflito inconsciente dentro de cada afirmação do paciente. O conflito inconsciente também pode ser observado no material dos sonhos, piadas e lapsos verbais. (Leia mais sobre esses lapsos no Capítulo 10.) O analista deve notar esses sinais de conflito inconsciente e fazer os devidos comentários quando for o momento certo. Os analistas tentam entender o que está acontecendo em todos os três níveis da consciência do paciente de uma só vez: a inconsciência, a pré-consciência e a consciência. Para saber mais sobre esses níveis de consciência, veja o Capítulo 10.

O que o analista de fato escolhe comentar e quando comentar depende dos conflitos específicos do paciente. O analista faz *interpretações*, explicações que adicionam ao conhecimento e à consciência dos pacientes sobre eles mesmos e sobre as conexões entre seus conflitos internos e problemas reais. A interpretação é a ferramenta primária na caixa de ferramentas do analista. É o seu melhor meio de aumentar a consciência de um paciente e, para muitos psicanalistas, a interpretação é sinônimo da Psicanálise em si.

Os analistas não interpretam todas as mínimas coisas na terapia - "Notei que você dobrou o tecido que eu lhe dei em quatro e não em três...". Poderia ficar bem ridículo se esse fosse o caso. Existem coisas específicas que o analista acha necessário interpretar e comentar. Como o objetivo da interpretação é a consciência aumentada, o analista faz interpretações sobre o material inconsciente que simplesmente está sob a superfície da consciência. Em vez de apenas fazer afirmações que parecem vir do nada, o analista tenta levar o paciente em direção à consciência, deixando-o chegar à visão do seu "eu", com um pouco de direção gentil. Não seria tão divertido se o analista lhe desse todas as respostas.

Sydney Pulver identifica pelo menos cinco tipos de interpretação:

- **Interpretações de resistência:** Apontar as coisas que o paciente está fazendo para resistir ao processo de análise e mudança.
- **Interpretações de transferência:** Apontar quando o paciente se relaciona com o analista de um modo parecido com as relações anteriores que o paciente tinha.
- **Interpretações de extratransferência:** Apontar quando o paciente está se relacionando com outras pessoas de um modo parecido com as relações anteriores que o paciente tinha.
- **Reconstruções:** Apontar os pensamentos, emoções e comportamentos do paciente que podem "preencher" memórias incompletas que o paciente possa ter.
- **Interpretações do caráter:** Apontar um comportamento inadaptado que parece ser um aspecto central da personalidade do paciente.

É impossível fazer justiça ao processo de interpretação sem uma análise completa do processo geral da terapia psicanalítica e uma análise mais detalhada de problemas, tais como, resistência e relação terapêutica.

O processo geral

A pragmática foi negociada (por exemplo, calcular taxas e cronograma) e o terapeuta está pronto com sua sacola de truques. A terapia começa. Em um mundo ideal, a terapia psicanalítica deve progredir através de uma série de estágios. Os pacientes e os terapeutas, igualmente, nem sempre são tão complacentes. Se as coisas vão bem, a análise progride através destes estágios:

- Resistência.
- Desenvolvendo a transferência.
- Conquistando obstáculos.
- Término.

Início

O terapeuta reúne informações concernentes à história do paciente, enfatizando as relações e as interações familiares durante a infância. O paciente passa pelo processo de discutir seus problemas com o analista, uma tarefa que pode parecer mais fácil do que realmente é.

Um paciente, irei chamá-lo de Bernie, pode aparecer para as suas sessões de terapia e discutir como seu chefe está forçando-o a fazer terapia, ameaçando constantemente demiti-lo e, em geral, fazendo-o passar por momentos difíceis. Ele pode discutir sobre a atitude ruim de seu chefe e o aumento que ele pensa merecer. Ele pode falar sobre qualquer coisa, exceto a razão "real" de ele estar em análise – sua carreira está em perigo – ,sem falar dos conflitos mais profundos que estão no núcleo das dificuldades da carreira de Bernie.

Conforme um paciente continua a falar e a associar livremente, os conflitos começam a emergir. O analista fica atento aos conflitos mais profundos. Quanto mais os conflitos do paciente começam a borbulhar na superfície, mais ele trabalhará para mantê-los fora da consciência e se defender de seu conteúdo perturbador. Essa defesa psicológica é feita, em parte, por um processo conhecido como *resistência* – uma forma de não obediência do processo psicanalítico de aumentar a consciência e tornar a inconsciência consciente. Todos os pacientes resistem pelo menos um pouco, alguns mais que outros, dependendo do quanto estão defensivos. Quanto mais ameaçador for o material inconsciente, mais forte será a resistência.

O comportamento de resistência pode ser tão simples quanto esquecer as consultas para evitar discutir os seus problemas, ou tão complicados quanto desenvolver novos sintomas para manter o analista distante do material mais profundo. A resistência geralmente é o primeiro obstáculo na cura analítica. Um analista pode contar com a resistência de um paciente. Isso ocorre pelo fato de a teoria inteira da Psicanálise depender da ideia de que a resistência das pessoas de estarem conscientes de seus problemas está no centro de seus problemas. Geralmente, o analista lida com a resistência através do processo de interpretação ou comentando a resistência. Por exemplo:

> **Analista:** Sr. Smith, você passou boa parte da sessão de hoje olhando seu relógio e preocupado com a hora. Você tem que ir a outro lugar ou tem outro compromisso?

> **Paciente:** Desculpe-me doutor, mas eu disse para a minha consultora financeira que ligaria para ela esta tarde, mas estou preocupado por não conseguir. Você acha que podemos terminar a sessão de hoje um pouco mais cedo?
>
> **Analista:** Bem, o que for melhor para você, mas estou pensando por que você disse para ela tal coisa quando temos nossas sessões todos os dias na mesma hora há vários meses já. Você não poderia ter feito outro acordo?
>
> **Paciente (agindo perturbado):** Não achei que seria um grande problema!
>
> **Analista:** Pode, de fato, não ser um grande problema, mas estou imaginando se você está procurando alguma razão para evitar a sua sessão de hoje ou procurar um modo de sair dela. Na última sessão começamos a discutir...

É assim que uma interpretação de resistência poderia ser feita. O analista tenta gentilmente chamar a atenção do paciente para a ideia de que ele agendou convenientemente uma ligação durante o seu horário regular de terapia e a possibilidade de uma razão mais profunda e inconsciente para a sua ação. Ele estava evitando algo na terapia? Isso pode ser um momento decisivo na análise, dependendo de como o paciente responde à pergunta. Ele pode ficar na defensiva e insistir que o analista está procurando ou chegando a conclusões. Ele pode admitir a tentativa de fuga. Ou ele pode ficar com raiva do terapeuta e acusá-lo de ser pedante demais. De qualquer modo, os comentários do analista são uma tentativa de chegar a algo mais profundo do que uma ligação para um consultor financeiro.

Quando a análise avança e a resistência é gradualmente superada, o paciente começa a se organizar no processo, associando-se livremente com mais facilidade e *regressando* aos níveis iniciais do desenvolvimento psicológico. O paciente começa a agir de determinada forma e a falar sobre coisas de sua vida inicial, deixando os conflitos da infância e os impulsos emergirem de forma mais completa em resposta às interpretações do analista e à definição da análise em si (como, por exemplo, o treinador). Mais e mais é revelado quando o analista e o paciente entram mais profundamente em sua escavação arqueológica da mente do paciente.

Desenvolvendo a transferência

Algumas vezes, os pacientes ficam com raiva quando seu analista aponta certas coisas. Eles podem parar de falar ou acusar o analista de ser crítico ou pedante em excesso. Por que o paciente faz isto? Afinal, não é tarefa do analista apontar as coisas que ele pensa que podem estar relacionadas ao material inconsciente? Se o paciente reage acusando o analista de ser crítico em excesso, a reação pode ser algo um pouco mais complexo do que apenas um simples ato de resistência. O paciente pode estar engajando-se na *transferência*.

A transferência ocorre quando o paciente começa a se relacionar com o analisa de um modo que é refletivo de outra relação geralmente inicial do paciente. É uma distorção da relação real e da interação entre o paciente e o analista.

A maioria de nós já teve alguma experiência com o conceito de transferência. Já ouviu o termo "bagagem"? No uso de hoje, refere-se comumente a trazer problemas da relação e questões das relações anteriores para as novas.

Digamos que você saia para um primeiro encontro e encontre uma colega em um restaurante. Ela para ao lado da mesa e diz olá, você apresenta sua namorada a sua colega de trabalho e, então, diz que a verá amanhã no trabalho. A sua namorada pergunta sobre quem era essa pessoa e se você foi íntimo dela. Geralmente, ela age com ciúme e insegurança sobre sua interação amistosa com essa pessoa.

Fica muito claro que sua namorada está reagindo de forma exagerada e, como é o seu primeiro encontro, provavelmente você fica um pouco confuso sobre de onde todo esse comportamento ciumento está vindo. Felizmente para a sua namorada, você acabou de ler o *Psicologia para Leigos* e entende que seu comportamento provavelmente é um tipo de transferência de uma relação anterior. Porém, você está em um encontro, não em uma sessão de terapia, portanto, faz uma anotação mental para perder o número de telefone dessa pessoa na primeira oportunidade que tiver.

Quando um paciente começa a agir com um analista de modo parecido, o analista interpreta o comportamento como representando um tipo de fantasia de alguma outra relação. O analista aponta a distorção, ajudando o paciente a ter consciência de quando acontece e como influencia suas percepções da pessoa. Este processo é para ajudar os pacientes a ficarem totalmente conscientes de suas distorções, como eles se relacionam com as pessoas com base não nas pessoas em si, mas em sua própria "bagagem".

Uma coisa interessante também pode acontecer do outro lado da poltrona. Um analista também pode ser culpado de transferência para o paciente, relacionando-se com ele de um modo distorcido com base nas relações anteriores do analista – *contratransferência*. Quando um paciente fica com raiva de seu analista, acusando-o de ser pedante demais, o analista pode ficar com raiva também, acusando-o de ser um estúpido que foge. O analista pode ter tido um pai ou uma esposa que evitava responsabilidade e, então, chamava-o de chato quando lhe lembrava sobre as coisas que ele/ela precisava fazer. Ou pode ter testemunhado sua mãe fazendo isso com seu pai e seu pai acusando-a do mesmo. De qualquer modo, o analista está fora de contato com a realidade da relação analítica atual e deve buscar orientação para ter essa situação sob controle. Afinal, os pacientes não estão pagando a seus analistas um bom dinheiro para eles desenvolverem seus próprios problemas de relação à custa do paciente.

Conquistando obstáculos

A transferência e a interpretação do analista compõem o centro da terapia psicanalítica. Este processo ocorre repetidamente e, todas as vezes, o analista o interpreta com o objetivo da consciência em mente. Como os episódios da transferência ocorrem e voltam a ocorrer, o analista e o paciente os desenvolvem em um estágio da terapia conhecido como *conquistando obstáculos.* Os antigos conflitos são trazidos à luz e resolvidos pelo paciente que aprende a reconhecer esses incidentes e a se relacionar com o analista de um modo mais real e não distorcido. A realidade da relação entre paciente e analista não é interferida pela transferência e o paciente estará a caminho de terminar sua análise.

Terminando o tratamento

Quando as distorções diminuem, a consciência aumenta e os sintomas diminuem, uma data para terminar a terapia é decidida. Isso envolve uma

outra camada de trabalho que foca na abordagem dos pensamentos, sentimentos e distorções relacionadas à separação nas relações. Dizer adeus é difícil para algumas pessoas, mas é ainda mais difícil para outras. Se um paciente tem um conflito significativo ao ser separado de seus pais ou outras relações importantes, pode haver mais resistência, transferência e trabalho antes da análise finalmente poder terminar.

Transferindo para a Nova Escola

Muito do que falamos neste capítulo aplica-se à Psicanálise clássica. Porém, muito poucas pessoas praticam a Psicanálise hoje. Várias revisões e adaptações foram feitas nessa forma clássica, mesmo que o processo básico e os mecanismos permaneçam no centro da condução da terapia psicanalítica. A principal diferença entre as formas mais recentes da terapia psicanalítica e a forma clássica é a ênfase na relação e na interpretação da transferência.

Harry Stack-Sullivan introduziu um foco *interpessoal* na Psicanálise nos anos 20 que enfatizava a dinâmica da relação real entre o paciente e o analista. Freud enfatizava o que estava ocorrendo dentro do inconsciente profundo do paciente, mas a análise orientada de modo interpessoal começou a focar no que acontecia na relação. Eles viam e interpretavam os incidentes da transferência como derivando da interação, não unicamente de dentro do paciente. O analista pode realmente agir de certa forma que lembre o paciente das relações iniciais e de conflito, dessa forma, colocando as rodas da transferência em movimento.

O segredo para os psicanalistas mais recentes é a relação entre o terapeuta e o analista, e como o paciente interage com os outros nas relações – fantasiando os conflitos iniciais em seus estilos de se relacionar com as outras pessoas. Alexander introduziu o conceito da *experiência emocional corretiva* para apresentar uma situação na qual o analista se relaciona com o paciente de uma maneira que o paciente não experimentou ao crescer, ajudando o paciente a superar o seu impasse de desenvolvimento. Se os conflitos de um paciente são consequência de uma paternidade ruim, o trabalho do analista é, em certo sentido, "recriar a paternidade" do paciente. A terapia, então, é um novo tipo de relação, uma que o paciente nunca teve e uma que irá ajudá-lo ou relacioná-lo às pessoas de uma maneira mais saudável e madura.

As versões mais curtas da terapia psicanalítica, conhecidas como *terapias dinâmicas breves*, também existem. O processo é muito mais ativo e o terapeuta tenta promover o processo sendo mais visado em seu trabalho. Os objetivos mais específicos são estabelecidos focando o terapeuta e o paciente em um problema interpessoal específico e praticamente mudando as circunstâncias problemáticas nas quais um paciente se encontra. Em vez de falar sobre as relações em geral, eles visam uma relação específica, tal como, marido com mulher ou pais com filho.

Já Chegamos Lá?

Os psicanalistas realmente funcionam? As pessoas ficam melhores ou elas acabam indo para a sua análise indefinidamente? Um grande estudo conduzido pelo *Consumer Reports* em 1996 descobriu que as pessoas que vão para qualquer forma de psicoterapia relatam estarem se sentido geralmente melhores com o resultado, independentemente do tipo de terapia. Mas a Psicanálise geralmente é uma forma longa de terapia e, atualmente, muitas pessoas não têm tempo e nem dinheiro para investir em tal empreendimento longo e caro. Alguns estudos mostram que as pessoas ficam melhores com a Psicanálise quando comparadas com pessoas que não têm ajuda.

No entanto, a Psicanálise não é recomendada para certos problemas, tais como, a esquizofrenia, e pacientes, tais como, os indivíduos que estão atrasados no desenvolvimento ou que têm dificuldades de linguagem significativas. Contudo, há formas de terapia para as pessoas com esquizofrenia, pessoas com limitações cognitivas ou aquelas que têm um capital limitado ou uma cobertura de seguro inadequada. Essa terapia geralmente é mais curta e, assim, mais barata, como, por exemplo, a terapia cognitiva. (Veja o Capítulo 20 para saber mais sobre a terapia cognitiva.) Acho que o que deve ser lembrado é quanto tempo e dinheiro você tem à sua disposição.

O seguro pode deixá-lo louco

As empresas de seguro e os programas de assistência aos funcionários (PAFs) geralmente não pagam pela terapia de longo prazo, mas oferecem uma versão em pequena escala que, em minha opinião profissional, raramente consegue realizar o trabalho. Isso não quer dizer que a terapia de curto prazo seja ineficiente, mas esperar mudar com duas a seis sessões, com qualquer forma de terapia, é ridículo. A terapia de curto prazo geralmente fica entre 12 e 18 sessões. Os problemas mentais sérios não podem ser tratados em tal formato cortado.

Capítulo 20

Mudando o Comportamento, Mudando o Pensamento

Neste Capítulo

- Aprendendo comportamentos melhores
- Pensando melhor
- Combinando duas abordagens

Há poucas coisas na vida que odeio mais do que comprar um carro. Não seria tão ruim se eu pudesse andar pelo pátio de carros, procurar por algo do qual eu gosto em minha faixa de preços e falar de negócios. Infelizmente, os vendedores parecem ter algo a mais em mente. Se estou procurando uma *pick-up* compacta de duas portas e azul, eles mostram um modelo de quatro portas e branco. Se quero um carro esporte com tração dianteira, eles mostram o utilitário esporte com tração nas quatro rodas melhor e mais recente. É como andar no pátio pensando que sei o que quero, mas de algum modo saio de lá pensando que agora desejo algo que originalmente não tinha em mente. "Eu não sabia que queria um utilitário esporte branco de quatro portas com tração nas quatro rodas".

Agora, imagine uma experiência parecida no contexto de ir a um terapeuta. O Sr. Ramirez está tendo problemas conjugais e um de seus filhos está comportando-se mal na escola. Ele sabe que deseja ajuda com seu casamento e seu filho. Mas, quando o Sr. Ramirez encontra o terapeuta, algo estranho acontece. Ele deseja falar sobre seu casamento e o terapeuta deseja falar sobre sua infância. Ele deseja falar sobre seu filho e o terapeuta quer falar sobre seus sonhos. Esse cara pode sair da consulta com a "desordem de desorientação da compra do carro", sem saber qual caminho seguir e para que realmente veio à terapia.

Jay Haley criticou as abordagens da terapia que ignoram as preocupações reais de um paciente e insiste que seu problema real seja outra coisa relacionada a algum problema subjacente ou oculto esperando para ser descoberto e analisado. Os psicanalistas, por exemplo, podem ser criticados quando veem o inconsciente como a causa de qualquer problema, mesmo se for medo de voar. "O poder do avião e seu medo de voar representam seu pai e um complexo de Édipo mal resolvido". Dizer o quê? Realmente preciso de

sete anos de terapia psicanalítica para superar o meu medo de voar? Eu preferiria pegar ônibus.

As abordagens da terapia analisadas neste capítulo provavelmente podem passar no "teste Haley". A *terapia comportamental* e a *terapia cognitiva* são duas formas muito usadas de terapia que têm uma visão mais simples dos problemas psicológicos. A terapia comportamental foca no comportamento. Muito simples, hein? Portanto, se o Sr. Ramirez fosse para um terapeuta comportamental, o foco estaria nos comportamentos que ocorrem dentro de seu casamento. A terapia cognitiva foca nos pensamentos, portanto, um terapeuta cognitivo focaria nos pensamentos que o Sr. Ramirez está tendo sobre seu casamento e seu filho. Ambas as abordagens têm uma abordagem mais simples e menos misteriosa das dificuldades dos pacientes do que a psicanálise, por exemplo.

Eliminando o Comportamento Ruim com a Terapia Comportamental

A *terapia comportamental* enfatiza as condições atuais que mantêm um comportamento, as condições que o mantêm prosseguindo. Essa forma de terapia foca no problema, não na pessoa. Uma professora de Psicologia que já tive, Elizabeth Klonoff, gostava da terapia comportamental para um processo de eliminação. Os psicanalistas tentam arrancar a erva daninha pela raiz de modo que ela nunca mais volte, mas os terapeutas comportamentais puxam a erva de cima e se ela cresce de novo, eles puxam novamente. As origens de um problema não são tão importantes quanto as condições que o mantêm prosseguindo. Quem se importa com como você começou a fumar? O importante são os fatores que o mantêm fumando.

A terapia comportamental é baseada nas teorias de aprendizagem do *condicionamento clássico* de Ivan Pavlov, no *condicionamento operante de* B.F. Skinner e na *teoria de aprendizagem social* de Albert Bandura. Todo comportamento é aprendido, seja ele saudável ou anormal. *Aprendizagem*, no sentido de condicionamento operante, refere-se ao processo de aumentar a probabilidade de um comportamento ocorrer ou não ocorrer com base em suas consequências. "Aprendizagem" no sentido da teoria da aprendizagem social refere-se a aprender coisas observando outras pessoas. Para saber mais sobre as teorias da aprendizagem, veja os Capítulo 8 e 9.

Atualmente, é muito difícil argumentar que fumar não é ruim para a saúde de uma pessoa. Acho que a maioria das pessoas aceita agora os aspectos não saudáveis do fumo como fato, mas algumas simplesmente escolhem ignorar essa informação. O fumo é um bom exemplo de comportamento não saudável que é aprendido. Os anúncios de cigarro associam pessoas sexys e diversão com o fumo (condicionamento clássico). A nicotina dá uma sensação estimulante agradável (condicionamento operante). Algumas vezes, os adolescentes aprendem a fumar vendo seus pais, irmãos mais velhos ou colegas fumarem (teoria da aprendizagem social).

Condicionamento clássico e terapia comportamental

A terapia comportamental trata o comportamento anormal (veja o Capítulo 16 para saber mais sobre o comportamento anormal) como comportamento aprendido e qualquer coisa que tenha sido aprendida pode ser desaprendida, teoricamente. O caso clássico citado pelos proponentes da terapia comportamental para apoiar essa abordagem é o caso do *Pequeno Hans*.

O pequeno Hans era um menino que morria de medo de cavalos. Muitas crianças gostam de cavalos, portanto, seu medo parecida, no mínimo, um pouco estranho. Por que Hans tinha medo de cavalos? Segundo os psicanalistas, o medo de cavalos de Hans era um medo deslocado de seu pai poderoso. Os behavioristas tinham uma explicação mais simples.

Hans tinha testemunhado recentemente vários eventos extremamente assustadores envolvendo cavalos. Em uma ocasião, ele viu um cavalo morrer em um acidente com carroça. Esse evento deixou Hans muito angustiado e o assustou. Os behavioristas propuseram que o medo que Hans desenvolveu foi devida a ver o cavalo morrer e testemunhando outros eventos assustadores relacionados a cavalo. Ele tinha associado medo a cavalos.

Lembra como o condicionamento clássico funciona? Eis uma pequena revisão, mas verifique o Capítulo 8 para ver todos os detalhes.

Estímulo não condicionado (Acidente) → Resposta não condicionada (Medo)

Estímulo condicionado (Cavalo) → Estímulo não condicionado (Acidente) → Resposta não condicionada (Medo)

Estímulo condicionado (Cavalo) → Resposta condicionada (Medo)

O que temos? Medo de cavalos à la condicionamento clássico. A beleza desta explicação vem de suas implicações para tratar a fobia por cavalos do pequeno Hans. Segundo os terapeutas comportamentais, se ele aprendeu a ter medo de cavalos, ele pode aprender a não ter medo deles. Esse tipo de resultado pode ser conseguido com uma técnica da terapia comportamental chamada *dessensibilização sistemática*, sobre a qual falo com mais detalhes na seção "Terapias baseadas na exposição", posteriormente neste capítulo.

Condicionamento operante e terapia comportamental

E o condicionamento operante? Qual papel ele desempenha na terapia comportamental? Veja a raiva, por exemplo. Se eu fizer o que quiser sempre que fico com raiva, estarei sendo reforçado positivamente para esse comportamento; portanto, é mais provável que eu continue usando a raiva desse modo. Esta é uma explicação comum para os problemas comportamentais de uma criança. Se uma criança se comporta de um modo que não é aceitável, seus pais podem reforçar esse comportamento ao darem

atenção a ela, coisa que eles talvez não façam de outro forma. Um exemplo de comportamento reforçado negativamente é visto quando um indivíduo cede à pressão de um colega. O ridículo que um adolescente aguenta por não seguir a multidão pode ser prejudicial. Ele pode ceder à pressão dos colegas apenas para por um fim ao ridículo (a remoção de um estímulo doloroso).

Ter problemas em ser assertivo é um ótimo exemplo de comportamento ou a falta desse comportamento que é mantido através da punição. Se eu vivo em uma casa onde sou ridicularizado ou punido por ser assertivo e falar o que penso, é menos provável que eu seja assertivo em outras situações. Fui punido por ser assertivo. A falta de assertividade pode ser um problema sério e geralmente leva a sentimentos de vitimização e raiva.

Teoria da aprendizagem social e terapia comportamental

Muito do que aprendemos, aprendemos vendo as outras pessoas. Um problema comum em casamentos envolve brigar por dinheiro. É algumas vezes uma consequência de observar nossos pais brigarem por dinheiro. O *modelo* é uma forma de terapia comportamental usada para ensinar às pessoas novos pensamentos mostrando-lhes como se comportar de uma maneira mais saudável. Posso pedir que o marido inicie uma conversa comigo sobre dinheiro e posso modelar ou mostrar ao casal como discutir sobre dinheiro de uma maneira mais saudável. Porém, isso funcionará apenas se o terapeuta souber modelar o comportamento mais saudável!

Não pegue nenhuma moeda de madeira

Uma das formas mais avançadas de terapia baseada em reforço é a criação de uma *economia de fichas*. Uma economia de fichas é um sistema estruturado de reforço que usa *fichas*, reforços simbólicos que representam reforços mais tangíveis, para aumentar a probabilidade de um comportamento-alvo ocorrer. O melhor exemplo de uma ficha é o dinheiro. O dinheiro é por si só inútil, exceto, talvez, pelo papel no qual é impresso. (O papel pode iniciar um belo fogo ou ser usado como enchimento de travesseiro.) O poder do dinheiro vem do que ele pode nos dar ou o que ele representa — a capacidade de comprar produtos tangíveis.

As economias de ficha geralmente são usadas nas situações que requerem que os indivíduos ou os grupos sigam um determinado conjunto de instruções ou regras. Os pacientes em um hospital psiquiátrico, por exemplo, geralmente recebem pontos ou outras fichas por seguirem as regras da instituição ou executarem um dos comportamentos-alvo específicos do paciente. Em muitos casos, essas fichas podem ser pagas uma vez por semana em um lanche ou troca de presente. Alguns sistemas usam fichas para ajudar os pacientes a deixarem o hospital em pequenas viagens ou excursões com o eventual objetivo de descarregar a mente. Essa forma de terapia é um excelente exemplo de modelagem.

Avaliando o problema

A simplicidade da abordagem comportamental para os problemas psicológicos é possível com um conjunto de práticas igualmente simplificadas (mas não fáceis!). Os terapeutas comportamentais colocam muita ênfase no método científico e no seu foco na quantificação e nas mudanças observáveis. As técnicas da terapia e as atividades são bem planejadas, altamente estruturadas e sistemáticas. O terapeuta é menos visto como um proprietário de alguma verdade divina e mais como um parceiro colaborador no processo de mudança do comportamento. Espera-se que o paciente faça a sua parte fora da terapia, assim como, na sessão de terapia em si, ao completar as atribuições do dever de casa designadas para mudar o comportamento no mundo real e promover o progresso feito durante cada sessão.

Ao seguirem com uma abordagem sistemática e baseada cientificamente para a perturbação psicológica, os terapeutas comportamentais começam conduzindo uma avaliação completa do problema do paciente. Eis um resumo simples das etapas básicas da *avaliação comportamental*:

1. **Identificar o comportamento-alvo.** A etapa um envolve ter uma visão completa do *comportamento-alvo* – o problema que o paciente apresenta originalmente para o terapeuta. Os terapeutas comportamentais usam uma técnica especial para analisar o problema inicial chamada *análise ABC*.

   Análise ABC: Os terapeutas comportamentais usam um modelo simples chamado *análise ABC* para abordar a análise da reclamação inicial do paciente. Spiegler e Guevremont descrevem a análise ABC como uma avaliação dos eventos que ocorrem antes, durante e depois de um *comportamento-alvo* (o comportamento problemático do paciente).

   A. Significa os *antecedentes* de um determinado comportamento, as coisas ou os eventos que ocorrem logo antes do comportamento-alvo. Um problema comum que os terapeutas comportamentais encontram envolve casais que discutem excessivamente, portanto, serve como um bom exemplo. Os antecedentes específicos de interesse no caso de tal casal podem ser a hora, o lugar e as circunstâncias em volta que precedem imediatamente cada argumento.

   Hora: Quando cada um deles chega em casa do trabalho

   Lugar: Mesa de jantar

   Circunstâncias: Falar sobre o dia de trabalho um do outro

   B. Significa *behaviorismo* (comportamento), como no comportamento-alvo. No caso do casal que briga, o comportamento-alvo é o ato de discutir em si.

   C. Significa *consequências* do comportamento ou os eventos e as circunstâncias gerais que ocorrem depois e são um resultado direto de *B*. No caso do casal que briga, os *Cs* podem ser que os dois indivíduos ficam tristes e arrasados, o homem sai para dirigir ou a mulher sai de casa para dar uma volta.

2. **Identificar as condições de preservação presentes.** Spiegler e Guevremont definem as *condições de preservação presentes* como as circunstâncias que contribuem para a perpetuação do comportamento. Eles identificam duas fontes específicas:

   Ambiente: As condições do ambiente incluem a hora, o ambiente, as reações dos outros, e qualquer outra circunstância externa. Isso seria o quem, o que, quando, onde e como de nosso casal que briga.

   Comportamento do próprio paciente: A contribuição do paciente inclui seus pensamentos, sentimentos e ações. Isso seria o que cada parceiro está pensando, sentindo e fazendo antes, durante e depois das discussões.

3. **Estabelecer os objetivos específicos da terapia em termos explícitos.** O objetivo da terapia original pode ser parar de brigar. Porém, esta descrição é um pouco vaga demais para o gosto de um terapeuta comportamental. Uma medida mais precisa do comportamento-alvo pode consistir em identificar os números específicos, ocorrências ou durações de tempo das discussões. Portanto, em vez de o casal simplesmente tentar parar de brigar, um comportamento-alvo mais adequado é reduzir suas brigas para uma vez por semana.

Tentando técnicas diferentes

Duas ótimas coisas sobre a terapia comportamental para o paciente e o terapeuta são sua clareza e a estrutura. Os terapeutas comportamentais podem usar várias técnicas de tratamento altamente estruturadas para abordar os problemas de seus pacientes. Spiegler e Guevremont identificam três classes de técnicas da terapia comportamental: *terapia baseada no reforço*, *terapia de desaceleração* e *terapia baseada na exposição*.

Terapia baseada no reforço

As técnicas baseadas no reforço da terapia comportamental são baseadas nos princípios do condicionamento operante, especificamente o uso do reforço positivo.

Depois de uma avaliação comportamental completa, o terapeuta e o(s) paciente(s) seguem estas regras ao participarem da terapia baseada no reforço:

1. **Identificar uma lista de reforços a serem usados na terapia.**

   Este é um processo crucial. Qualquer coisa que provavelmente aumente a probabilidade de um comportamento desejado ocorrer de novo pode ser usada como um reforço.

2. **Determinar como e quando administrar os reforços.**

   Lembra dos agendamentos do reforço no Capítulo 9? O reforço contínuo é o melhor modo de começar rapidamente a mudar um comportamento. O reforço contínuo envolve o paciente receber reforço sempre que realiza o comportamento-alvo. Quando o paciente começa a realizar consistentemente o novo comportamento, o reforço pode ser

enfraquecido e apenas dado de vez em quando, até aleatoriamente. Este é o melhor modo de manter a continuidade de um comportamento.

3. **Começar a modelar.**

   A *modelagem* é um procedimento no qual as aproximações bem-sucedidas do comportamento-alvo são reforçadas para "modelar", mover ou guiar o paciente em direção ao comportamento-alvo.

   Se o problema for estudar e o comportamento-alvo tiver sido identificado como estudar duas horas por noite sem interrupção, o aluno pode ser reforçado depois de estudar por intervalos cada vez mais longos, chegando até uma marca de duas horas (vinte minutos, depois trinta minutos, depois uma hora etc.) durante o processo de modelagem.

4. **Criar um contrato formal que resume todos os recursos acordados do plano de tratamento e esclarecimento sobre quando, como e onde o comportamento-alvo irá ocorrer.**

5. **Conduzir reavaliações periódicas durante o tratamento para monitorar o progresso do paciente em direção ao objetivo.**

6. **Terminar a terapia.**

   Quando o paciente consegue o comportamento-alvo e o mantém pelo período de tempo desejado, a terapia termina.

Subornando por habilidades básicas da escola

Trabalhei com crianças autistas por alguns anos usando uma abordagem de tratamento baseado no reforço e um dos aspectos mais desafiadores da terapia foi encontrar reforços. O tratamento consistia em usar o reforço para aumentar os comportamentos funcionais das crianças, tais como, comunicar, socializar, brincar e aprender as habilidades básicas da escola (reconhecer letras, números e cores, por exemplo). O processo consistia em ensinar os comportamentos-alvo e reforçar as crianças quando elas os realizavam com sucesso. Mas se os reforços não tiverem qualquer valor de reforço, esqueça.

Algumas crianças gostavam de certas comidas ou doces, portanto, era o que usávamos. Outras gostavam de certos brinquedos ou outros objetos, portanto, usávamos esses itens também. Se melhorasse seu funcionamento, usávamos. Em alguns dias os doces funcionavam, em outros dias eram os brinquedos. Uma criança gostava quando eu fingia bater minha cabeça na mesa, portanto, eu usava isso como um reforço. Hei, tudo que funcionar, certo?

Você pode estar pensado que tudo isso parece suborno. É de certa maneira. Com certeza, nós "subornamos" as crianças a realizarem os comportamentos-alvo, mas pense em uma alternativa. Se não usássemos o reforço, as crianças não teriam aprendido essas habilidades que têm o poder de melhorar a qualidade de suas vidas. Eu escolheria o suborno à negligência sempre.

Dicas do castigo

Ouvi falar que muitos pais dizem que o castigo não funciona, mas geralmente me pergunto se eles realmente estão fazendo do modo certo. Spiegler e Guevremont indicam quatro condições que ajudam a tornar o castigo mais bem-sucedido:

- Os períodos de castigo devem ser breves (cinco minutos ou menos) e a criança deve saber por quanto tempo o período irá durar. Muitos pais deixam seus filhos no castigo por tempo demais. As crianças mais jovens precisam apenas de mais ou menos um minuto de tempo por cada ano de sua idade — 4 anos de idade, quatro minutos. Simples.
- Nenhum reforço deve estar disponível durante o período de castigo. Usar a sala de brinquedos como uma área de castigo não é recomendado. É como suspender da escola uma criança que odeia a escola. Obrigado!
- O castigo deve terminar quando a hora acaba e a criança está se comportando devidamente. Se ela ainda estiver se comportando mal, estenda o tempo por outro período de tempo designado.
- O castigo não deve ser usado por crianças como um escape para deixar de fazer coisas que elas não queriam fazer em primeiro lugar. Requer alguma habilidade determinar quando uma criança está manipulando o uso do castigo para essa finalidade. Se as crianças tentarem o truque, faça-as fazer qualquer coisa que estavam tentando evitar quando saírem do castigo.

Terapias de desaceleração

Nunca dê alarme falso – a maioria de nós está familiarizada com este antigo aviso. Se eu grito por ajuda diversas vezes em que não preciso, eu não obterei ajuda quando realmente precisar. Mas, quanto tempo leva para as pessoas perceberem que estou cheio disso? Elas não percebem que apenas continuo dando alarme porque elas continuam correndo para ajudar? Basicamente, sua resposta reforça meu comportamento de gritar. É culpa delas! Tudo que têm a fazer é ignorar meus pedidos e parar de correr em meu auxílio. Isso irá fazer-me parar.

O processo de ocultar ou eliminar o reforço, e desse modo eliminando a resposta, é conhecido como *extinção*. Há muito tempo, os behavioristas descobriram que um comportamento para quando o reforço para.

Spiegler e Guevremont classificam os tratamentos que utilizam o fenômeno da extinção como *terapias de desaceleração*. Quando o reforço que mantém um comportamento é retirado ou impedido, finalmente o comportamento se extingue. A terapia da desaceleração é conduzida do mesmo modo como a terapia baseada no reforço. Os comportamentos-alvo e as condições de reforço são identificados. A principal diferença entre as terapias é que os reforços são retidos em vez de dados.

Um dos exemplos mais conhecidos da terapia de desaceleração é o *castigo* temido. O castigo tornou-se uma das técnicas disciplinares mais usadas pelos pais. A ideia por trás do castigo é que o comportamento-alvo indesejado de uma criança (ou qualquer um neste sentido) está sendo mantido pelo reforço da atenção social que a criança recebe como um resultado do comportamento ou algum outro reforço inerente na situação em si, tal como, retirar um brinquedo de outra criança.

Quando o pequeno Johnny realiza o comportamento-alvo, ele é levado para uma área de castigo designada e dessa forma é removido de qualquer reforço presente na situação. E mais, nenhum reforço em potencial deve estar presente na área de castigo que possa dar à criança o reforço enquanto está de castigo.

Terapias baseadas na exposição

Existem vários tipos diferentes de terapia conhecidos como *terapias baseadas na exposição* que envolvem "expor" um comportamento-alvo às novas condições para reduzir sua ocorrência. A *exposição* é outra palavra para reassociar ou reaprender um comportamento-alvo com outro comportamento que resulta na interrupção do comportamento-alvo.

Você já tentou fumar um cigarro enquanto está no chuveiro? É muito difícil. Uma vez trabalhei com um rapaz que conseguia dar um jeito de fazer isso. (Interessado? Não apoiarei esse hábito dando os detalhes.) De qualquer modo, eu acho que a maioria de nós acha que fumar e água não se misturam. Essas duas ações são incompatíveis. Achar um comportamento que interfere em um comportamento-alvo é uma boa maneira de impedir que o comportamento-alvo ocorra.

Jacobsen e Wolpe desenvolveram técnicas de terapia que faziam uso deste conceito de incompatibilidade. Quando dois comportamentos ocorrem ao mesmo tempo, o comportamento mais forte prevalece. A água sempre vence os cigarros. O jargão behaviorista para esse conceito é *inibição recíproca* ou *contracondicionamento*. A terapia que usa a inibição recíproca ou o contracondicionamento é designada a enfraquecer o comportamento-alvo classicamente condicional e negativo. Quando você "expõe" os cigarros à água, fica difícil fumar! O *contracondicionamento* é o mecanismo operativo de todas as terapias baseadas na exposição.

Talvez, o melhor modo de explicar como o contracondicionamento conduz a terapia de exposição é falar sobre uma de suas formas mais populares das terapias de exposição, a *dessensibilização sistemática (DS)*. A DS é mais usada para tratar fobias, tais como, medo de falar em público, fobia social ou alguma outra fobia específica. Os terapeutas também a usaram para tratar com sucesso a desordem do pânico acompanhada pela agorafobia. Existem vários tipos de terapias baseadas na exposição com base no princípio da dessensibilização sistemática:

- **Ocultar a sensibilização (exposição do imaginário):** A "aprendizagem" ou a associação está ocorrendo apenas na mente do paciente e não na vida real.

  Os procedimentos que Wolpe e Jacobsen desenvolveram são muito parecidos. Os terapeutas ensinam os pacientes a entrarem em um estado de profundo relaxamento. Então, eles pedem aos pacientes para se imaginarem na situação de fobia que produz o medo, enquanto mantêm seu estado de relaxamento. Quando o nível de ansiedade de um paciente fica alto demais, o terapeuta pede a ele para esquecer a imagem e continuar a relaxar apenas.

  Quando este processo é repetido várias vezes em várias sessões, a resposta do medo para a situação é diminuída porque o estado do relaxamento está competindo com o medo original da situação ou do

objeto. Em vez de medo, agora, o paciente associa o relaxamento à situação que induz ao medo ou ao objeto de fobia.

- **Terapia de exposição graduada:** Quando um paciente aprende a desempenhar o seu comportamento temido em uma situação real, ele está engajando-se *na sensibilização viva*. Geralmente, essa forma de dessensibilização é feita gradualmente e daí vem seu nome. Se estou com medo de voar, meu terapeuta pode começar exibindo filmes sobre voos. Depois eu iria ao aeroporto; depois sentaria no terminal, e depois em um avião. Há um movimento gradual em direção ao objetivo final de voar, mas não até que eu tenha feito bastante trabalho preparatório e tenha aprendido a relaxar durante os estágios subsequentes.

- **Inundação:** Esta forma de terapia envolve expor um paciente à sua situação que induz ao medo ou objeto por um período de tempo sustentado e prolongado. A ansiedade do paciente sobe pelas paredes, portanto, pode parecer uma tortura. Se você tem medo de cobras, pule em um tanque cheio delas. Você morrerá ou irá superar seu medo de cobras! Não há nenhuma exposição gradual aqui. Simplesmente pule em um buraco com cobras e supere!

  Fica melhor! O paciente não só é exposto aos seus piores medos, como também é impedido de correr, deixar ou engajar-se em um comportamento de escape que geralmente foi usado no passado para evitar o medo. Isso é chamado de *prevenção da resposta*.

A inundação parece horrível, mas realmente é uma das formas mais poderosas da terapia comportamental. Se um paciente confia em seu médico, pode ser um modo rápido de superar algumas fobias poderosas e debilitantes. Pode parecer cruel, mas os pacientes devem consentir com todo o tratamento e normalmente as pessoas não são forçadas a irem a nenhum tipo de terapia, a menos que seja pelos tribunais. (Para saber mais sobre o papel da terapia no sistema de justiça criminal, veja o Capítulo 17.)

Aplicando um Pouco de Suborno em Sua Mente com a Terapia Cognitiva

Os Alcoólicos Anônimos usam o termo "pensamento ruim" para descrever os tipos de pensamento que um alcoólatra em recuperação tem quando pensa negativamente e pensa em tomar uma bebida. A simplicidade desta frase não deve ser equivocada por uma falta de sabedoria. O poder do pensamento nunca deve ser subestimado.

Ficando bem com germes

Um bom exemplo de inundação (veja a seção "Terapias baseadas na exposição" neste capítulo) vem do tratamento de pessoas com fobias a germes. Digamos que eu tenha medo de germes e de pegar doenças em latas de lixo. Com isso, enchi meu apartamento inteiro de lixo porque estava com muito medo de tocar no lixo para retirá-lo. Estava ficando muito repugnante e meu senhorio estava ameaçando me despejar. Felizmente, encontrei um bom terapeuta comportamental na vizinhança e ele concordou em me ajudar.

Quando encontrei o terapeuta, ele me disse que iria fazer a terapia em meu apartamento. Eu achei muito legal. Quando o terapeuta apareceu, ele explicou que iria curar-me de minha fobia de germes da lata do lixo. Ele apontou uma pilha de lixo e disse-me para pular nela. "O quê?", eu disse. "Você me ouviu", ele respondeu "pule nela!". O resto é história. Eu pulei na pilha de lixo e comecei a rolar. Depois de minha sessão de nado no lixo, o terapeuta recusou-se a me deixar a tomar um banho até o próximo dia. Eu obedeci e não tenho mais medo de lixo.

Lembre-se de que isso não é uma história verdadeira e é um exemplo muito extremo de inundação, mas não é muito distante da verdade. Os terapeutas que usam a inundação pedem para seus pacientes se exporem completamente às coisas que mais têm medo. Acredite se quiser, realmente funciona!

A *terapia cognitiva* é uma forma de Psicoterapia popular e bem pesquisada que enfatiza o poder do pensamento. Da perspectiva dos terapeutas cognitivos, os problemas psicológicos, tais como, dificuldades interpessoais e desordens emocionais, são o resultado direto do "pensamento ruim". Em outras palavras, os processos do pensamento inadaptado ou as cognições causam esses problemas. O "pensamento ruim" pode ter um impacto tremendo em nossa psique porque analisamos e processamos as informações sobre cada evento que ocorre à nossa volta e nossas reações a todos esses eventos. Pode ser algo assim:

> A (perder meu emprego) → B (meus pensamentos sobre ser demitido) → C (meus processos de pensamento das emoções sobre o evento)

Nossas reações são o produto de como e o que pensamos sobre uma situação ou evento. Em muitas situações, tais como, a experiência de perda, um insulto, um fracasso, ou encontrar algo assustador, é bem natural sentir alguma emoção negativa. As reações negativas não são necessariamente anormais. É só quando nossas reações emocionais e comportamentais ficam extremas, fixas e repetitivas que entramos no caminho do distúrbio psicológico.

Algumas vezes, o nosso pensamento pode ser preconceituoso ou distorcido e isso pode trazer problemas. A terapia cognitiva aborda a realidade de uma perspectiva relativista, a realidade de um indivíduo é o subproduto de como ele a percebe. Porém, os terapeutas cognitivos não veem a Psicopatologia como simplesmente uma consequência do pensar. Ao contrário, é o resultado de certo tipo de pensamento. Erros específicos ao pensar produzem problemas específicos.

Peale é muito positivo

O livro *The Power of Positive Thinking* (O Poder do Pensamento Positivo) de Norman Vincent Peale (Ballantine Books) é um dos livros de autoajuda mais famosos no mercado. A ideia básica de Peale é que o pensamento positivo produz resultados nas vidas das pessoas. Peale não é a única pessoa que acredita que nossos pensamentos desempenham um papel central na produção e na manutenção do comportamento.

Aaron Beck identificou seis distorções cognitivas específicas que levam a problemas psicológicos:

- **Inferência arbitrária:** A distorção ocorre quando alguém chega a uma conclusão baseada em informações incompletas ou imprecisas. Se um casal de cientistas for solicitado a descrever um elefante, sendo que tudo o que podem ver do elefante é o que está visível através de um pequeno buraco em uma cerca, a descrição do elefante de cada cientista provavelmente será diferente. Um cientista olha pelo buraco e vê um rabo. O outro olha e vê uma tromba. O primeiro cientista descreve um elefante como um animal com rabo e o outro diz que é um animal com tromba. Nenhum deles tem a imagem completa, mas ambos pensam que sabem a verdade.
- **Catastrofismo:** Meu avô costumava se referir a esta distorção como "fazer tempestade em um copo de água". Beck o definiu como ver algo como sendo mais importante do que realmente é.
- **Pensamento dicotômico:** A maioria de nós sabe que pensar apenas em termos de preto e branco, sem considerar as áreas cinzas, pode trazer problemas. Quando categorizamos os eventos ou as situações em dois extremos, estamos pensando de modo dicotômico. Ao trabalhar em prisões, descobri que os presidiários geralmente separam as pessoas em dois grupos – amigo ou inimigo. "Se você não é meu amigo, é meu inimigo".
- **Generalização exagerada:** "Meu namorado terminou comigo; ninguém me ama". Este é um exemplo de generalização exagerada – quando alguém pega uma experiência ou regra e a aplica inteiramente em um conjunto maior e não relacionado de circunstâncias.
- **Personalização:** Uma de minhas peças favoritas é *A tempestade*. Quase no final da peça, o personagem principal pensa que foi ele quem chamou uma tempestade que virou o barco de seus inimigos. A personalização ocorre quando alguém pensa que um evento está relacionado a ele, quando realmente não está.
- **Abstração seletiva:** Uma vez conheci um cara na faculdade que acreditava que as mulheres sempre riam dele quando ele andava no campus. Mal sabia que a maioria das mulheres provavelmente não notava sua existência. Muito provavelmente, elas estavam rindo de uma piada ou de alguma outra situação divertida que não tinha qualquer relação com ele. Ele chegou a uma conclusão tirando o comportamento das mulheres do contexto.

Como na terapia comportamental, a teoria da terapia cognitiva subjacente é bela em sua simplicidade. Se os problemas psicológicos são produtos de erros ao pensar, a terapia deve buscar corrigir esse pensamento. Algumas vezes, é mais fácil dizer do que fazer. Felizmente, os terapeutas cognitivos têm uma grande variedade de técnicas e uma abordagem altamente sistemática à sua disposição.

O objetivo da terapia cognitiva é mudar o pensamento preconceituoso usando a análise lógica e experimentos comportamentais designados a testar as crenças disfuncionais. Muitos erros do pensamento consistem em suposições falhas sobre si mesmo, o mundo e as outras pessoas. Geralmente, a terapia cognitiva ocorre assim:

1. **O terapeuta e o paciente realizam uma avaliação completa das crenças e suposições falhas, e como esses pensamentos se conectam aos comportamentos e às emoções disfuncionais específicos.**

   Christine Padesky e Dennis Greenberger, em seu livro *Mind Over Mood* (Mente Sobre o Humor) (Guilford Press), fornecem ao paciente um sistema para identificar esses erros do pensamento que os psicólogos cognitivos comumente chamam de *pensamentos automáticos* – os pensamentos que ocorrem automaticamente como uma reação a uma determinada situação. O paciente é solicitado a acompanhar situações específicas que ocorrem entre as sessões de terapia e a identificar e descrever em detalhes suas reações a essas situações.

2. **O terapeuta e o paciente trabalham juntos, usando o registro do pensamento automático, para identificar as distorções cognitivas mediando as situações e suas reações.**

   Este processo geralmente difícil pode levar de várias semanas a vários meses, mas no final do processo, as distorções já foram identificadas totalmente.

3. **O paciente e o terapeuta trabalham em cooperação para alterar suas crenças distorcidas.**

   O terapeuta e o paciente colaboram em um processo de refutação lógica, questionamento, desafio e teste dessas premissas e conclusões falhas. Este esforço tenta tornar o cliente um pensador melhor e acabar com o hábito do processamento de informações ruins.

Mais do que pessimismo

Certas desordens mentais (veja o Capítulo 16) são consequência de distorcer a realidade através do pensamento preconceituoso. Se eu perdi meu emprego, seria natural pensar: "Preciso encontrar um outro trabalho". Mas, estaria distorcendo a realidade se pensasse: "Nunca conseguirei encontrar um outro trabalho". Esse tipo de pensamento pessimista está vinculado a produzir uma reação emocional negativa mais forte do que o usual. Há uma diferença enorme entre "eu preciso de um novo trabalho" e "nunca conseguirei um outro trabalho".

Trabalhando Bem Juntas: Terapias Comportamental e Cognitiva

Albert Ellis é fundador de uma forma combinada de terapia que apropria-se da terapia comportamental e da terapia cognitiva. A *terapia do comportamento emotivo racional* ou TCER é baseada na premissa de que os problemas psicológicos são resultado do pensamento irracional e do comportamento que apoia esse pensamento irracional; portanto, podem ser enfocados por aumentar a capacidade de um paciente em pensar mais racionalmente e de se comportar de maneira que apoie o pensamento mais racional.

Ellis é um psicólogo carismático cujo estilo e personalidade acentuam as principais ideias da TCER. Os terapeutas comportamentais emotivos racionais acreditam que a maioria de nossos problemas é autogerada e que nos preocupamos agarrando-nos a ideias irracionais que não se mantêm sob um exame detalhado. O problema está no fato de que a maioria de nós não examina nossos pensamentos com muita frequência. Fazemos afirmações irracionais para nós mesmos regularmente.

"Não suporto isso."

"Isso é terrível demais."

"Não sirvo para nada porque não posso lidar com isso."

Pensamentos depressivos

Um das aplicações mais conhecidas da terapia cognitiva vem da *Terapia Cognitiva da Depressão* de Aaron Beck. Beck propõe que os sintomas depressivos, tais como, tristeza e falta de motivação, são resultado de distorções cognitivas baseadas em três crenças muito específicas que o paciente tem sobre si mesmo, o mundo e o futuro. Beck chamava essas crenças de *suposições depressogênicas* e elas existem em uma *tríade cognitiva*. A tríade cognitiva dos indivíduos que sofrem de depressão consiste nas seguintes crenças básicas:

- Sou inadequado, abandonado, desprezado e sem valor.
- O mundo é um lugar injusto e cruel. Não há nada nele para mim.
- Não há esperança para o futuro. Meus problemas atuais nunca acabarão.

Essas crenças interferem na adaptação razoável e saudável, e no processamento das informações concernentes aos eventos na vida do paciente. O desafio para o paciente e o terapeuta é propor modos de identificar, desafiar e alterar essas crenças para reduzir seu impacto nas emoções e nas motivações do paciente.

Estes são exemplos do pensamento irracional. Os terapeutas do comportamento emotivo racional definem essas afirmações como irracionais porque argumentam que as pessoas podem, de fato, lidar ou "suportar" os eventos negativos. Esses eventos raramente são, se forem, tão ruins quanto as pessoas pensam que são. E mais, geralmente nos mantemos nas regras do

"deve", aumentando nossa culpa por estarmos sobrecarregados, tristes, ansiosos etc. "Não devo ficar com raiva". "Não devo importar-me com o que ela pensa". "Não devo preocupar-me com isso". Ellis costumava chamar isso de "dever tudo sobre si mesmo". Os terapeutas TCER desafiam veementemente afirmações como essas.

A postura desafiadora da TCER não deve ser considerada como implacável ou sem cuidados. A TCER enfatiza os mesmos níveis de empatia e aceitação incondicional de muitas outras terapias. Os terapeutas TCER não estão tentando necessariamente discutir com seus pacientes o sentimento de como eles se sentem. Eles estão tentando ajudar os pacientes a experimentarem suas emoções de uma maneira mais atenuada e gerenciável. Há níveis saudáveis de emoção e, então, há níveis irracionais de emoção. O objetivo da terapia é ajudar o paciente a aprender a experimentar suas emoções e outras situações desta maneira mais racional.

Os aspectos da terapia comportamental da TCER envolvem o paciente engajando-se em experimentos designados a testar a racionalidade ou a irracionalidade de suas crenças. Um terapeuta pode pedir a um paciente que está morrendo de medo de falar com estranhos para abordar dez estranhos por semana e iniciar uma conversa. Se o paciente pensava originalmente que iria morrer de vergonha, o terapeuta pode iniciar sua próxima sessão com: "Que bom ver você, acho que falar com estranhos não matou você afinal, matou?"

A TCER tem a posição de que duas abordagens podem trazer mudanças no pensamento – falar com um terapeuta e disputar racionalmente ideias irracionais, e engajar-se em comportamentos que "provam" ser ideias irracionais erradas. Ellis afirma que as pessoas raramente mudam seu pensamento irracional sem agir contra ele. Seu pensamento não mudará, a menos que seu comportamento mude.

Capítulo 21

Ser uma Pessoa É Difícil: Terapias Centradas no Cliente, Gestalt e Existenciais

Neste Capítulo

- Aceitando a pessoa
- Conseguindo o que preciso
- Encarando a morte

Uma mulher de 35 anos, irei chamá-la de Sra. Garcia, recentemente foi ao funeral de sua mãe e estava enfrentando problemas para voltar a trabalhar e interagir com sua família. Ela foi ao seu médico de família por medo de estar deprimida. Em vez de lhe dar uma medicação, seu médico de família a encaminhou para um psicólogo.

Considere a seguinte troca de abertura entre a Sra. Garcia e o psicólogo:

> **Terapeuta:** Olá, Sra. Garcia, prazer em conhecê-la. O Dr. Huang mencionou que você tem tido problemas para trabalhar e que foi recentemente ao funeral de sua mãe. Por favor, sente-se.
>
> **Paciente:** Obrigada. Antes de tudo, quero dizer que estou um pouco desconfortável com isto. Já fiz Psicanálise antes e não gostei. Meu médico era impessoal e frio demais.
>
> **T:** Sinto que você tenha tido uma experiência ruim. Então, como você sabe, não sou um psicanalista. Você gostaria de falar sobre essa experiência?
>
> **P:** Na verdade não, não agora. Estou sentindo-me muito mal recentemente, na realidade, desde que minha mãe ficou doente. Eu ia e ajudava minha irmã a tomar conta dela e saía sentindo-me condenada e melancólica.
>
> **T:** Condenada e melancólica? Como tristeza? Isso estava relacionado à condição de sua mãe?

P: Sim a ambos. Mas, eu não estava triste com o fato de que ela estava morrendo; ela tinha sofrido por um longo tempo e aceitei que sua morte provavelmente seria um alívio. Foi sua vida, não sua morte, que parecia estar me chateando.

T: Sua vida estava chateando você. Você tinha aceitado sua morte. Fale mais.

P: Lá estava aquela mulher de 68 anos de idade que tinha trabalhado como empregada desde a idade de 16. Ela era uma mãe amorosa e esposa dedicada, e eu quase senti vergonha dela. É horrível dizer, mas é como eu sentia.

T: Você não aprovava seu estilo de vida?

P: Mais ou menos. Era como se ela estivesse vivendo para outra pessoa, o patrão, meu pai, os filhos, os netos. Eu me sentia realmente mal ao julgá-la, especialmente quando comecei a perceber que eu estava vivendo exatamente a mesma vida.

T: Você vem vivendo do mesmo modo como sua mãe?

P: Não exatamente, mas quase. Dr. Cash, passo quatro horas por dia na autoestrada indo e vindo de um trabalho onde não me sinto estimada. Preciso de dinheiro. Quando chego em casa, tenho que preparar o jantar e cuidar de meu filho. Meu marido chega à casa e espera o jantar ficar pronto. Sei que parece egoísmo pensar em minha própria vida quando minha mãe estava morrendo, mas sua doença e morte levaram-me a refletir sobre minha própria vida e não gostei do que estava vendo.

Os sentimentos e a experiência da Sra. Garcia ilustram os tipos de problemas com os quais os teóricos desses tipos de terapia estão preocupados. Ela está questionando sua vida, sua verdadeira identidade, seu senso do eu. Para quem ela está realmente vivendo? Ela está sendo verdadeira consigo mesma?

Embora cada um tenha feito contribuições únicas para a teoria e a prática da psicoterapia, Carl Rogers, Fritz Perls, Rollo May e Irvin Yalom tinham uma coisa em comum. Cada um deles via um grande potencial em todos nós. Eles acreditavam que todas as pessoas lutam pelo desenvolvimento máximo de si mesmas e seu potencial, e assumem a responsabilidade por suas vidas.

Muitas das formas da psicoterapia que apresento neste livro (Psicanálise no Capítulo 19 e as terapias comportamentais e cognitivas no Capítulo 20) foram criticadas por serem técnicas demais, estéreis ou fora do alcance da experiência real do paciente ou do cliente. Há pouco espaço para a *pessoa real* em muitas dessas teorias. As terapias analisadas neste capítulo têm a "personalidade" do paciente que busca ajuda como um tema central.

Brilhando no Holofote do Terapeuta

Reserve um minuto para fazer um pequeno exercício. Pegue um pedaço de papel e uma caneta, faça uma lista de todas as pessoas que você admira e mantém sob uma luz positiva. Quem está na lista - professores, esposas, celebridades, pais? E você mesmo? Você está em sua lista de pessoas que você vê positivamente? Você seria um membro de seu próprio fã clube?

Neste mundo grande e caótico de mais de 6 bilhões de pessoas, algumas vezes parece que eu não importo, como se minha identidade individual fosse pequena demais, insignificante demais. Mesmo assim, todos nós andamos por aí com o sentimento de sermos um indivíduo. Algumas vezes, sentimo-nos tão independentes que realmente nos sentimos sozinhos e isolados, como se ninguém se importasse conosco. “E eu? Eu não importo?”

Carl Rogers se importava. Sua influência na psicoterapia foi profunda. Ele colocou a pessoa de volta no processo, tentando entender e valorizar cada um de seus pacientes como indivíduos únicos com problemas reais e não apenas como teorias e modelos abstratos. Você pode dizer algo com certeza sobre a *terapia centrada no cliente de* Carl Rogers – ela colocou um grande valor na “humanidade” de cada e todo paciente. Rogers acreditava que todos os humanos lutam inerentemente pelo desenvolvimento mais completo de sua capacidade para manter um nível otimizado de sobrevivência. É como o *slogan* do Exército dos EUA: “Seja tudo o que puder ser.”

Todos nós começamos a vida com uma necessidade humilde de termos nossas necessidades básicas por comida, abrigo e proteção atendidas. A partir dessa base, buscamos melhorar nossas vidas e expandir nossas habilidades em sua maior extensão. *Crescimento* é um grande jargão para os terapeutas centrados no cliente. O crescimento pessoal de um paciente está antes de tudo na mente do terapeuta e é central para o processo da terapia. Sempre que leio algo da perspectiva centrada no cliente ou algo que Carl Rogers tenha escrito, começo a refletir e a perguntar a mim mesmo: “Estou crescendo?”. Se você levar em conta a minha cintura, a resposta é definitivamente sim. No que diz respeito ao crescimento pessoal e a expandir as habilidades...

Qual é a relação da crença de Carl Rogers no valor inerente de cada um de seus pacientes como ajudá-los a melhorar? Os pacientes da terapia centrada no cliente estão pagando para alguém gostar deles, para valorizá-los? Mais ou menos, mas isso seria uma supersimplificação grosseira. É um pouco mais do que uma terapia “Eu amarei você até que você possa amar a si mesmo” ou “Aceitarei você até que você possa aceitar a si mesmo”.

O mecanismo de cura ou de ajuda na terapia centrada no cliente é encontrado no processo da terapia que trabalha para entender as experiências únicas, pensamentos, comportamentos e sentimentos do cliente. Da mesma forma como o terapeuta luta para entender de onde está vindo o paciente, o paciente aprende a experimentar a si mesmo de uma maneira nova, mais produtiva e que melhora a vida.

Teoria da pessoa

Por que Carl Rogers pensou que fazer uma conexão genuína com seu paciente e realmente tentar entender como é esse determinado indivíduo tem um efeito de ajuda ou de cura? A resposta para essa pergunta pode parecer óbvia: Todos nós gostamos de nos sentir entendidos. (Veja o Capítulo 13 para saber mais sobre a importância das relações.) Ter pessoas “entendendo” o que somos parece nos dar uma sensação de bem-estar, um sentimento de estarmos mais vivos e presentes na tela de fundo de um mundo escuro e indiferente.

Embora ele não seja considerado um terapeuta centrado no cliente, Eric Fromm introduziu um conceito que tenta explicar por que ser entendido é tão importante para todos nós. Fromm acreditava que fazemos tentativas constantes para verificar nossas percepções e experiências com as percepções e experiências dos outros à nossa volta, particularmente as pessoas cuja opinião valorizamos. Você pode ter ouvido sobre o conceito de uma *verificação da realidade* – como perguntar a alguém se ele viu um OVNI aterrissar no campo ao lado da autoestrada. "Você viu o que eu acabei de ver?". Se a outra pessoa viu também, você experimenta algo que Fromm chamou de *validação*. A validação é a experiência de ter alguém para concordar ou apoiar sua experiência da realidade. A validação nos dá um sentimento de presença; faz com que sintamos que *existimos*. Segundo Fromm, sentiríamos como se não existíssemos sem validação.

Portanto, ser entendido parece ser central para o sentimento de que realmente existimos – que estamos vivos! Você já falou com alguém enquanto ele não estava entendendo o que você estava tentando dizer, como se ele não entendesse você? Esse tipo de experiência pode ser bem ruim. Em situações como esta e muitas outras, podemos sentir-nos desconectados e, em casos extremos, isolados.

Por que ser compreendido ou compreender os outros é tão difícil às vezes? Rogers acreditava que cada um de nós tem um quadro de referência único a partir do qual experimentamos o mundo. Pense nisso. Outra pessoa neste mundo pode parecer com você, ter o mesmo nome e ser exatamente como você em quase todos os aspectos. Os gêmeos biologicamente idênticos compartilham o mesmo código genético! Mas, segundo Rogers e os terapeutas centrados no cliente, até os gêmeos idênticos não são exatamente iguais. Eles são, na verdade, duas pessoas separadas. Gosto de ver isso assim. Nenhuma outra pessoa pode ocupar o mesmo espaço físico que eu ocupo ao mesmo tempo em que o ocupo. E elas não podem ocupar o mesmo espaço mental também! As pessoas podem "andar um milha em meus sapatos" abstratamente, mas só quando não os estou usando.

Você é único! Nossa experiência individual está especificamente separada dos outros, e conforme diferimos nossa experiência das experiências dos outros, começamos a desenvolver um sentimento do eu, um sentimento de quem somos. No entanto, nosso sentido do eu depende primeiro de como as outras pessoas nos veem e se relacionam conosco. Quando crianças, nossa experiência é entrelaçada e mesclada com as experiências de nossos pais, famílias e pessoas que cuidam de nós. Elas servem como um tipo de guia experimental, fornecendo-nos nossos primeiros modelos de compreensão e experiência no mundo. Posteriormente, começamos a diferenciar nossa experiência das experiências dos outros.

Entretanto, este *processo de diferenciação da experiência* é possível apenas dentro de um ambiente de visão positiva e de apoio daqueles à nossa volta. Se eu vejo um OVNI e a outra pessoa não, ela ainda pode me apoiar em minha experiência dizendo que não viu o OVNI, mas que não significa que eu não o tenha visto. Se ela não apoiasse, poderia dizer: "Você está louco! Você não viu um OVNI!". De modo mais real, muitas vezes testemunhei uma criança que se machuca ou fica chateada e vai para o pai buscando conforto, e o pai diz apenas: "Você não está machucada. Você está bem". Esta situação é o oposto da validação; é uma experiência de *não validação*. A criança pode ficar confusa, pensando: "Sinto-me machucada, mas papai disse que não estou. Realmente estou machucada ou não?". Muito confuso para uma criança.

Rogers chamava nossa experiência de nós mesmos, já que depende das visões dos outros, de nossas *condições de valor*. Contanto que continuemos a atender as condições do valor definidas pelos outros, estaremos bem. Mas, quando não recebemos a aceitação incondicional, podemos ter problemas. Então, podemos começar a buscar a *aceitação condicional* dos outros porque ainda experimentamos sua *aceitação incondicional*. Ao buscar a aceitação condicional, vivemos um tipo de mentira, adotando uma abordagem experimental confusa e não diferenciada para viver. Se nossas experiências forem diferentes das experiências daqueles à nossa volta, poderemos distorcer nosso próprio pensamento, sentimentos ou comportamento para ficarmos alinhados com os deles. Passamos por uma crença que, se pensarmos, sentirmos e nos comportamos de acordo com as pessoas à nossa volta, teremos o respeito positivo que esperamos.

Mesmo que não recebamos a aceitação incondicional, ainda temos este sentimento subjacente de individualidade e exclusividade. Quando há uma desconexão e uma inconsistência entre minha experiência do meu eu e minha experiência de meu eu como a distorci para estar alinhada com as visões dos outros, estou *incongruente*. Isto envolve ter duas visões de si mesmo: como você realmente é e como você pensa que os outros pensam que você é. Rogers acreditava que o que fica no centro do desajuste psicológico é a incongruência entre minha experiência total e meu autoconceito distorcido. Essa incongruência leva a um sentimento alienado, desconectado e sem inteireza. Então, estamos apenas vivendo parte de nosso ser total e, portanto, não estamos satisfazendo nossa necessidade básica para experimentar, aperfeiçoar e expandir nosso ser.

Conforme viajamos ao longo deste caminho comprometedor, usamos diferentes mecanismos de defesa para manter o ato. Processamos seletivamente as informações sobre nós mesmos, os outros e o mundo à nossa volta para não derrubar o carrinho de maçãs da realidade. Por exemplo, muitas famílias têm uma ovelha negra que se destaca. Às vezes, essa pessoa pode fazer algo deliberadamente contra a natureza para ficar alinhada com o seu eu derivado da família e a imagem que todos têm dela. Algumas vezes, podemos manter este plano de uma maneira tão rígida que podemos realmente perder o contato com a realidade. Você já esteve em uma situação na qual algo aconteceu e todos tentaram fingir que não tinha acontecido? Chamo isso de "experiência da Zona do Crepúsculo". Todos parecem saber o que está acontecendo, mas ninguém está querendo reconhecer a realidade.

Reconectando na terapia

Um dos principais objetivos da terapia centrada no cliente é ajudar o paciente a reintegrar essas diferentes versões do eu. No centro deste processo está, talvez, a contribuição mais importante de Rogers para a psicoterapia – a *visão positiva incondicional*. Isto envolve aceitar o paciente como uma pessoa sem julgar suas experiências, sentimentos, pensamentos ou comportamentos em um sentido moral. O terapeuta não deseja repetir a experiência de invalidação que o paciente provavelmente passou ao crescer ou continua passando.

Os terapeutas centrados no cliente engajam-se no que Rogers chamou de *reflexão* – comunicar ao paciente que ele ouve o que o paciente está dizendo

e que está tentando entender de onde o paciente vem. Rogers enfatizava a *empatia precisa*. Os terapeutas que adotam esse conceito evitam impor suas próprias compreensões e estruturas na experiência do paciente. Isso ajuda os pacientes a começarem a ver como eles distorceram suas próprias experiências sem introduzir qualquer nova distorção em relação às expectativas do terapeuta.

O terapeuta "reflete" você em você mesmo ao estar atento e ao descrever para você o eu que você está apresentando para ele. Durante esse processo, sua autoconsciência aumenta e você começa a se ver de um modo que nunca foi capaz antes. O terapeuta centrado no cliente é como um espelho ou um "autoamplificador". Anderson e Wexler viam esse processo como terapeutas que ajudam os pacientes auxiliando e melhor organizando suas próprias experiências e pensamentos.

Uma outra contribuição enorme que Rogers fez para a psicoterapia foi a introdução de suas seis *condições necessárias e eficientes* que devem existir para a terapia ser útil:

- Uma relação profissional, respeitosa e de aceitação formada entre o cliente e o terapeuta.
- A disposição do paciente em ser vulnerável e experimentar fortes sentimentos, tais como, ansiedade, e a capacidade do terapeuta em motivar o paciente a buscar e a ficar envolvido na relação da terapia.
- Genuinidade – o cliente deve ser ele mesmo "livre e profundamente", sem distorcer como se sente ou o que pensa.
- Visão positiva incondicional.
- Empatia precisa.
- Percepção da genuinidade – o terapeuta tem que ser uma pessoa real (com sentimentos, pensamentos e comportamentos próprios), não apenas uma pessoa desempenhando um papel, agindo ou fingindo para o cliente.

Sim, mas funciona?

A terapia rogeriana ou centrada no cliente já existe de uma forma ou de outra há cerca de 50 anos. A pergunta fundamental para qualquer forma de psicoterapia, intervenção psicológica ou medicação é se ela funciona ou não. A pesquisa na eficiência da terapia centrada no cliente geralmente tem investigado as condições específicas da "necessidade e suficiência".

A maioria dos estudos, inclusive um conduzido por Beutler, Crago e Arezmendi, mostrou que três das seis condições, empatia, genuinidade e apreciação (percepção positiva incondicional), são valiosas, mas não necessárias ou suficientes (sozinhas) para levar a uma mudança terapêutica. Ou seja, um terapeuta não tem que possuir ou fazer essas coisas para ser útil.

Orlinsly e Howard, porém, achavam que a cordialidade, empatia e genuinidade facilitam o processo da terapia. Isto é, a terapia pode ser um pouco melhor se o terapeuta criar essas condições. Não parece prejudicar, portanto, por que não?

Organizando-se com Gestalt

Quero iniciar esta seção com um pequeno enigma filosófico. Você se lembra do transportador "luminoso" na série *Jornada nas Estrelas*? A partir de agora, você faz parte da tripulação na nave *Enterprise*. Você está em uma missão extremamente perigosa para o planeta Rumaliano e as coisas começam a ficar realmente fora de controle, portanto, você se comunica com Scotty para transportá-lo para a nave imediatamente. Scotty o transporta e você está programado para um interrogatório da missão com o capitão Kirk. Mas, primeiro, você tem que pegar uma autorização médica com Bones, o doutor da nave. Você vai para a enfermaria para o seu exame.

Durante o exame de Bones, você o ouve dizer: "Oh, oh!". Ele fala para você que, durante uma varredura computadorizada de mapeamento da mente, descobriu que está faltando parte do seu cérebro. Ele explica que o processo de emissão de luz é conhecido por falhar na reconfiguração de algumas partes do corpo e, às vezes, coisas são perdidas.

> "Com que frequência isso acontece, doutor?", você pergunta.
>
> "As chances são uma em um milhão. Não se preocupe; não é uma parte muito importante do seu cérebro. Você não sentirá falta dela", responde Bones.
>
> Nesse momento, o Dr. Spock entra na enfermaria.
>
> "Espere um momento Bones. Não lhe diga que não importa. Ele nunca será a mesma pessoa novamente", Spock diz.
>
> "Claro que será", Bones responde. "Tenho um cérebro protético seção 45 pronto para instalar. Ele nunca saberá que sumiu".
>
> "Sim, saberá", acrescenta Spock. "Você já ouviu falar sobre o conceito que o todo é mais do que a soma de suas partes? Mesmo que você substitua a parte do cérebro que falta, ele nunca será a mesma pessoa porque a pessoa original que ele era, era mais do que a soma das muitas partes do corpo".

Neste ponto, você está totalmente fora de si. Spock está certo? Quem "você" é com essa parte que falta? Você ainda será "você" quando Bones substituir a parte? O novo "você" com as novas partes será o mesmo "você" como o antigo "você" com as antigas partes?

Parece que o Dr. Spock andou lendo alguma coisa sobre Psicologia Gestalt. Os *psicólogos da Gestalt* acreditam que a mente humana organiza o mundo em partes inteiras significativas, chamadas *Gestalts*, e que o todo organizado é basicamente diferente da soma de suas partes.

Inteiramente necessitado

Eu gostava de beliscar tarde da noite. Nunca falhava – todas as noites, por volta das 22:00, eu tinha vontade de comer algo. Algumas vezes era um sanduíche de pasta de amendoim e geleia, e outras era um *burrito* congelado. Então, um dia ouvi algo que realmente me surpreendeu. Eu ouvi que muitas pessoas confundem desidratação com fome. Portanto, quando senti vontade

de comer tarde da noite novamente, eu bebi uma garrafa de água. Funcionou! Eu não fiquei mais com "fome". Qual é a moral desta história? Nenhuma; eu pensei que lhe contaria sobre as minhas farras de comida tarde da noite. Na prática, isso não é verdade. Há uma moral nessa história – eu estava distante do que meu corpo precisava e troquei uma necessidade por outra. Como pude confundir fome com desidratação?

A terapia Gestalt, fundada por Fritz Perls, embora não esteja preocupada especificamente com o meu problema PA&G (sanduíche de pasta de amendoim e geleia), foca nos pacientes que não estão em contato com suas necessidades como um organismo vivo. Cada um de nós é um organismo vivo que respira, come e defeca, existindo em um ambiente. Somos organismos autorreguladores. Sabemos inerentemente quais são nossas necessidades e quando não temos obstáculos, atendemos satisfatoriamente essas necessidades de modo natural.

Nossas necessidades biológicas estão no centro de todos os nossos comportamentos e, como Fritz Perls enfatizou, somos entidades biológicas. Perls chamava essas necessidades biológicas de *objetivos finais* – nossas necessidades básicas por comida, água, sexo, proteção e habilidade para respirar. Tudo mais que fazemos e todas as outras necessidades que satisfazemos estão conectadas a servir a essas necessidades básicas. Essas necessidades são os meios para o fim da existência biológica. Quando uma necessidade surge da deficiência, sentimos um desejo ou uma condução para restaurar nosso equilíbrio natural, nossa inteireza. Essa necessidade domina nossa consciência até ela ser satisfeita.

Até o momento, parece que a terapia Gestalt está preocupada com a organização, e não quero dizer com isso que Fritz Perls era um maluco beleza. O propósito Gestalt é bem simples: organizamos nossas vidas, comportamentos, pensamentos, sentimentos e atividades em torno de nossas necessidades. Nossas necessidades finais e os meios pelos quais tentamos satisfazê-las estão no centro de nossa organização pessoal.

Sou um monte de partes organizadas em torno de uma necessidade (necessidades básicas e necessidades secundárias). Para os psicólogos Gestalts preocupados com a percepção humana, quando algo é central em nosso campo da percepção, é chamado de *figural*. Tornar-se uma "figura" bem definida contra um segundo plano menos claro e mal definido, chamado *fundo*. Em qualquer ponto em particular, tenho uma necessidade que é figural, definida contra um fundo. Minha vida está organizada em torno do que é figural para mim. Perls e os terapeutas Gestalts chamavam a figura e o fundo juntos, inclusive todas as várias partes da pessoa e do ambiente, de *campo*.

Para experimentar e entender como este conceito baseado na figura funciona, tente o seguinte exercício. No Capítulo 5, analiso como os conjuntos da percepção consistem em percepções figurais definidas contra um pano de fundo ou segundo plano. Algumas vezes, focamos na figura, e outras, no fundo. Experimente. Segure uma caneta ou um lápis a cerca de 10 polegadas de seu rosto. Foque nela. Depois foque nas coisas atrás da caneta. Mova para frente e para trás para ter a ideia de figura e fundo. O mesmo conceito se aplica em um sentido metafórico às nossas necessidades. Algumas necessidades estão em foco, e outras não.

O campo é separado em figura e fundo com base na necessidade que mais demanda satisfação (figura) e as necessidades que já estão satisfeitas

(fundo). Em um processo chamado *ciclos de experiência*, uma necessidade fica figural até ser satisfeita e, então, enfraquece no fundo, permitindo a próxima necessidade mais urgente emergir. Segundo Clarkson e Mackewn, o ciclo é assim:

1. **Primeiro contato:** Um organismo (você e eu) torna-se consciente de uma necessidade.
2. **Contato:** Os recursos são mobilizados e utilizados para atender a necessidade, assim, o organismo toma uma ação para superar qualquer coisa que fique em seu caminho.
3. **Contato final:** O organismo fica totalmente investido no processo de satisfação da necessidade. Qualquer necessidade não figural enfraquece no fundo e a necessidade atual mais urgente do organismo aponta e brilha em seu campo.
4. **Pós-contato:** A satisfação é conseguida e a figura enfraquece.

Os terapeutas Gestalts são prósperos ao serem conscientes. Perls definiu *consciência* como estando em contato com o campo inteiro, que inclui o que é figural e o que é fundo. Os terapeutas Gestalts chamam o fato de estar consciente do campo inteiro, de estar em *contato* – o processo da interação contínua e do ajuste entre um organismo e seu ambiente. Crescemos e amadurecemos através do contato.

Perls geralmente usava o ato de comer como um exemplo. Comer é um processo de se sentir com fome, buscar comida, ter alimento e crescer a partir de seu benefício. Quando conectamos e mantemos contato com o mundo, inclusive conosco, captamos o que é alimento e rejeitamos as coisas que são venenosas ou tóxicas. O contato não é um processo indiscriminado. Toda comida precisa ser decomposta, mastigada e digerida para ser útil, e não podemos encher nossas bocas com tudo que vemos. Portanto, pare de examinar aquele arbusto – não é comestível, não importa o quão figural seja sua necessidade de mastigar suas belas flores rosas.

Perls parecia ter um grande respeito pela capacidade autorreguladora em todos nós. Ele esperava que seus pacientes lutassem pela integração e pela maturidade, evitando uma dependência desnecessária dos outros. Ele esperava e respeitava a independência e a autonomia de cada indivíduo. Seu famoso mantra Gestalt diz bem isso:

> Faço minha parte e você faz a sua.
>
> Não estou neste mundo para cumprir suas expectativas.
>
> E você não está neste mundo para cumprir as minhas.
>
> Você é você e eu sou eu.
>
> Se por acaso nos encontrarmos, ótimo.
>
> Se não, não há nada a fazer.

Gestalts saudáveis

Os terapeutas Gestalts geralmente usam diagnósticos tradicionais e categorias da psicopatologia, o que não significa que eles pensam que nada

está errado com os pacientes que buscam ajuda. Com todas essas partes, necessidades, figuras e fundos à nossa volta, pode ser fácil ver como a vida de alguém pode ficar bagunçada.

Alguns problemas que os terapeutas Gestalts identificam em um paciente típico são os seguintes:

- Quando paramos de crescer e amadurecer, e cessamos de funcionar como organismos eficientes que atende às necessidades, temos uma *desordem do crescimento*. O processo normal da formação do fundo da pessoa é interrompido e, em vez da satisfação real, tudo que temos é um monte de necessidades não resolvidas.

- Quando uma necessidade não é atendida, ela fica figural e é referida como *negócio inacabado*. As representações para cada uma dessas necessidades diferentes exigem finalização. Tudo que fazemos, dizemos, sentimos, pensamos etc., é interpretado em relação a esta peça ou peças de negócio inacabado.

  É como o velho ditado: Quando tudo o que você tem é um martelo, tudo parece ser um prego. Bem, quando tudo que tenho é um negócio inacabado, tudo parece ser uma oportunidade comercial.

  Eis um exemplo: Recentemente, fiz uma entrevista para um novo trabalho. As pessoas que me entrevistaram, disseram-me que elas me enviariam uma carta ou ligariam dentro de um prazo de duas semanas a partir da data da entrevista. Não consegui tirar o pensamento "ligar para mim ou correspondência para mim" de minha cabeça, eu fui incessantemente até a caixa de correio e atendia o telefone pensando que era o empregador em potencial! Minha necessidade de conseguir o trabalho estava organizando a minha experiência. Conforme escrevo isto, ainda é um negócio inacabado; eles ainda não entraram em contato comigo.

- Temos duas estratégias para tentar lidar com esta necessidade insatisfeita: *esquecer ou suprimir a necessidade*. Perls acreditava que suprimir uma necessidade insatisfeita exige um preço em nossa energia vital. Pode nos enfraquecer. Ficamos descentralizados e inconscientes do campo através do processo de supressão.

- Um outro modo de lidar com as necessidades insatisfeitas é *criar um substituto ou necessidades substitutas*. Este processo pode servir para satisfazer alguma parte nossa, mas nunca realmente resolve o problema. Ficamos presos em uma *representação fixa*, onde nenhuma figura enfraquece e nenhuma nova emerge.

  Nunca estamos muito satisfeitos pela supressão ou pela substituição. Nosso negócio inacabado sempre volta para nos assombrar. Lembra-se da música dos Rolling Stones "(I Can't Get No) Satisfaction".

- Atingimos um *impasse* ou um bloco em nosso crescimento, o ciclo natural da experiência é interrompido e o contato é rompido. Ficamos parados nas soluções comprometedoras para o negócio inacabado.

  Perls e os Gestaltistas propuseram cinco camadas diferentes de ficar preso. São cinco formas diferentes de interrupção de crescimento quando vivemos uma vida sem contato e não autêntica. Quando

estamos nesse ponto preso, adotamos uma abordagem comprometedora e ineficiente para satisfazer nossas necessidades orgânicas. Estamos sem contato com o nosso ciclo de experiência mais verdadeiro. Eis as camadas:

- **Camada falsa:** Este é o nível de funcionamento no qual construímos um eu irreal para nos engajarmos no mundo. Adotamos papéis e identidades que não são refletivas de nossas necessidades mais verdadeiras. Lutamos para cumprir um conceito de quem pensamos que somos, não quem realmente somos.
- **Camada da fobia:** Aqui, estamos com medo de quem realmente somos, abaixo da camada falsa. Temos medo de que se mostrarmos quem realmente somos, todos se afastarão com horror. Possivelmente, ninguém poderia amar meu eu real!
- **Camada do impasse:** Este é o ponto onde ficamos parados. Começamos a desistir de ter nossas necessidades satisfeitas porque pensamos que somos incapazes de prosseguir ou fornecer nossas próprias soluções. Normalmente, um medo de independência está envolvido.
- **Camada implosiva:** Esta é uma experiência de separação das várias partes do nosso eu que renegamos ou negamos. É como se estivéssemos congelados com o medo de nos mover na vida. Estamos quase paralisados.
- **Camada explosiva:** É uma liberação de toda a energia implodida e presa. Alguns pacientes descrevem isso como uma sensação de ter um peso retirado de suas costas. Eles se sentem energizados e há um ganho enorme de energia.

Cada um de nós tem vários mecanismos de defesa que interrompem o contato. Lembre-se de que contato é a utilização e a mobilização dos recursos para satisfazer uma necessidade e estar em contato com o campo inteiro. Usamos esses mecanismos de defesa para sobreviver, mesmo que sobrevivamos em uma posição comprometedora. São chamadas de *perturbações limítrofes*.

- **Introjeção:** Este é um processo de pegar as informações no ambiente sem assimilá-las em nossas personalidades. É como engolir uma comida inteira, sem mastigá-la primeiro. Você fica com uma barriga cheia de substância indigerível. Se nada é digerido, sua alimentação não pode ser extraída. Isso pode acontecer quando nos sentimos derrotados ou esmagados por nosso ambiente. Se eu introjetei a opinião de meu pai dominador de que nunca atingirei nada, crescerei acreditando nisso.
- **Projeção:** Você já sentiu culpa sobre algo? Naturalmente que sim. Você já acusou outra pessoa de algo que você sabia que o culpado era você? Se já, você foi culpado duas vezes – culpado de ter feito o que fez e culpado da projeção. A projeção é mais do que acusar. É o processo no qual atribuímos algo sobre nós mesmos a outra pessoa. Algumas vezes, a projeção ocorre quando pensamos, sentimos ou experimentamos algo que é "inaceitável" para nós ou para as pessoas que são importantes para nós. A projeção nos permite evitar a responsabilidade. "Não fiz isso, eu juro. Você é quem fez!"

- **Confluência:** Se falhamos em fazer uma distinção entre nosso próprio limite de contato e o limite de contato de outra pessoa, podemos evitar o contato inteiro. Contato resulta em fricção. Se não há "você" e "eu", então, não há fricção e, assim, nenhum contato. Estamos misturados, sem saber onde eu começo e você termina, e vice-versa. Isso parece um processo suave, e é. Os terapeutas Gestalts não são pretensiosos sobre as relações suaves porque acreditam que as necessidades das pessoas não são atendidas de modo otimizado sob essas condições.
- **Retroflexão:** A proclamação da retroflexão: "Faça para si mesmo o que deseja fazer para os outros". Este é um processo de virar os sentimentos, pensamentos e comportamentos que saem para fora de volta para si mesmo. Em vez de ter raiva de meus pais, por exemplo, posso começar a ter raiva de mim mesmo. A retroflexão também descreve o processo de fazer para si mesmo o que você deseja que os outros façam para você. Lembra de Stewart do filme *Como salvar sua família*? Ele ficava na frente de um espelho e fazia para si mesmo afirmações positivas. "Você é bom o bastante, você é esperto o bastante e, por Deus, as pessoas gostam de você!". Se ninguém amar você, ame a si mesmo!
- **Dessensibilização:** Nós nos adormecemos para o mundo à nossa volta através do processo de dessensibilização. Lembra da música do Pink Floyd, "Comfortably Numb"?
- **Egotismo:** É quando somos paralisados pela autoanálise extrema. Tentamos controlar o caos de nossos mundos sendo perfeitos e tomando todas as decisões "certas". Neste caso, a análise é a paralisia.

Felizmente, você não ficou sem esperança depois de ouvir todos esses impasses e mecanismos de defesa. Se ficou, tudo bem. Os terapeutas Gestalts têm sua própria abordagem única para a terapia que enfoca ficar preso e sem contato.

Fazendo na terapia

Eu percebo que estou fora de contato com minhas necessidades e que adotei todos os tipos de manobras de defesa e adaptações em camada. E agora? Terapia Gestalt, aqui vou eu. Fritz Perls me mostra o erro de meus caminhos, apontando onde fiquei parado e onde perdi o alvo? Bem, não exatamente. Se vou a um terapeuta Gestalt à procura de um "médico" enquanto me sento passivamente e desempenho o papel de "paciente", eu vou conseguir outra coisa.

Os terapeutas Gestalts começam a terapia com algumas expectativas muito básicas. Os pacientes são responsáveis por:

- Conduzir o processo
- Decidir quando estão se sentindo melhor
- Encontrar suas próprias soluções

Neste momento, você pode estar se preguntando: "Então, o paciente está pagando pelo o quê?". Os terapeutas Gestalts propiciam uma relação de colaboração, que é acompanhada pela especialização na teoria da personalidade Gestalt e pela psicopatologia como um meio para guiar o paciente em direção a uma consciência mais completa de si mesmo e de suas necessidades. O terapeuta e o paciente devem estar em uma base mais igual do que as outras formas de terapia (a Psicanálise enfatiza os papéis do médico-paciente, por exemplo). O paciente não fica em uma poltrona – o terapeuta proporciona um contato mais humano. O terapeuta deve ser tão genuíno e real com o paciente conforme for apropriado. Os dois objetivos principais da terapia gestalt são:

- Melhorar a consciência do mundo do paciente
- Restaurar o ciclo saudável da experiência

O terapeuta Gestalt aponta o negócio inacabado do paciente quando ele emerge através do conteúdo e do processo da relação terapêutica. O terapeuta direciona o paciente para focar em sua experiência imediata, em uma tentativa de ajudar o indivíduo a se reconectar com suas necessidades descartadas e romper com o antigo comportamento.

Uma das contribuições mais singulares para a terapia dos Gestaltistas é o seu uso de "experimentos" e técnicas especiais de aperfeiçoamento da consciência. Esses experimentos e técnicas ajudam os pacientes a verem como os seus meios atualmente comprometidos para atender suas necessidades foram de uma técnica de tentar satisfazer as necessidades até um obstáculo ao satisfazer as necessidades.

A *técnica da cadeira vazia* é um exemplo excelente. Se um paciente tiver um conflito com um determinado indivíduo que se qualifica como negócio inacabado, o terapeuta pede ao paciente para imaginar que a pessoa está sentada em uma cadeira vazia na sala. Então, o paciente fala com o indivíduo, dizendo qualquer coisa que ele sempre quis dizer. Eis mais alguns experimentos e técnicas usadas pelos terapeutas Gestalts:

- **Assumo a responsabilidade:** Pedir aos pacientes para terminarem tudo que dizem com "... e eu assumo a responsabilidade por isso".
- **Desempenhando a projeção:** Pedir aos pacientes para desempenharem o papel da pessoa que eles projetam, tais como, uma esposa representando o marido.
- **Reversões:** Pedir aos pacientes para agirem exatamente da maneira oposta como eles geralmente agem para explorar os aspectos ocultos e desconhecidos de si mesmos.

Os terapeutas Gestalts esperam que o paciente fique no *aqui e agora*, não gastando tempo demais relembrando o passado ou preocupando-se com o futuro. Perls era famoso por desafiar agressivamente seus pacientes a ficarem no momento e terem sua experiência. Os terapeutas Gestalts podem repetir algo várias vezes até o paciente encarar o problema ou podem exagerar um ponto para aumentar a energia de uma sessão.

E por fim, os pacientes da terapia Gestalt deixam a terapia com um sentimento renovado de energia e finalidade. Eles são capazes de satisfazer com eficiência suas necessidades e adotar uma abordagem mais experimental

da vida. Em grande parte, eles ficam mais conscientes – o segredo Gestalt para a boa vida!

Ficando em Paz com o Seu Ser: Terapia Existencial

Nos anos 60, o *Livro Tibetano da Morte* tornou-se realmente popular entre os membros da contracultura (você sabe, os *hippies*). O livro é um manual de instrução budista para o que fazer quando morrer – ir para a luz, não ir para a luz, esse tipo de coisa. O livro e seu tema capturaram as imaginações de muitas pessoas, como a morte sempre parece fazer. A morte parece ter um efeito profundo na qualidade de nossas vidas. Se estamos encarando nós mesmos a morte ou lidando com a perda de alguém importante para nós, a presença pairante da morte quase provoca, invariavelmente, fortes emoções.

Entrando no nada

Se você já quis fazer uma viagem na obscuridade filosófica explícita concernente ao problema do ser ou não ser, leia *On Being and Nothingness* (Ser e o Nada) de Jean Paul Sartre. É como um manual de instrução de computador para a filosofia existencial.

Um grupo de psicólogos da escola da *psicologia existencial* coloca o estágio central da morte entre os problemas mais importantes a discutir na psicoterapia. Além da morte, eles veem alguns problemas (ansiedade, liberdade e escolha) como muito básicos para nossa existência e no centro de muito do que chamamos de *psicopatologia* (problemas psicológicos). Assim, os existencialistas vão diretamente ao assunto relacionado à terapia colocando uma importância máxima em profundas questões filosóficas, tais como:

- Ansiedade.
- Morte.
- Culpa.
- Tempo.
- Transcendência.

Por que toda esta fascinação impertinente? Os terapeutas existenciais, tais como, Rollo May e Irvin Yalom, compartilhavam uma perspectiva filosófica que estava profundamente insatisfeita com o foco de muitos psicanalistas e outras formas de terapia. Eles acreditavam que nossos problemas mais importantes eram ignorados ou, no mínimo, eram indiretamente enfocados pelas formas de terapia, tais como, a Psicanálise e a terapia comportamental cognitiva. Especificamente, eles viam a terapia comportamental (veja o

Capítulo 20 para saber mais sobre a terapia comportamental) como um exercício excessivamente estreito e técnico que não respeitava as lutas que todos nós encaramos em nossas vidas. Eles queriam fazer terapia com uma pessoa real sentando-se à frente de um indivíduo, examinando suas preocupações reais e problemas mais profundos. Parece que eles não queriam ser distraídos por teorias e modelos que desumanizavam a terapia, cujo cerne é um processo humano básico.

A terapia existencial é mais uma posição filosófica do que uma técnica específica. Porém, faz algumas contribuições únicas para a técnica, como analiso posteriormente neste capítulo. No núcleo da Filosofia, está a suposição de que todos os seres humanos têm uma experiência central do "eu sou". Essa experiência é o nosso sentimento básico de estar vivo e lutar para estar.

Expondo suas aflições

Então todos nós estamos lutando para entender o nosso sentimento mais verdadeiro do ser, nosso sentimento mais verdadeiro da *existência ontológica*. Ontologia é um ramo da Filosofia que se preocupa em determinar o que é real em nosso universo. Sinto-me real. Felizmente, você se sente real também. Se nós dois somos reais, ambos somos capazes de falar sobre nosso sentimento da existência ontológica, nosso sentimento de ser.

Sempre há um porém. Se há o ser, tem que haver o não ser. A experiência máxima de não ser é a morte. Quando encaramos a morte, nossa própria morte ou a morte de alguém, experimentamos ansiedade com o pensamento de não ser, de não existir mais.

As terapias existenciais tendem a focar nas diferenças entre a ansiedade normal ou saudável de um paciente e o que chamamos de *ansiedade neurótica*.

- A *ansiedade normal* vem da luta para ser e de encarar as ameaças ao nosso ser. Espere um minuto, ansiedade normal? Antes de eu começar a aprender sobre a abordagem existencial, eu sempre achei que a ansiedade era uma coisa muito ruim. É muito ruim e pode atrapalhar a realização de muitas coisas.

  A ansiedade saudável é a ansiedade que é proporcional à situação e não fora de controle. Portanto, a ansiedade saudável não precisa ser reprimida porque é gerenciável e realista. Também é construtiva e útil. Se estou ansioso devidamente com o meu teste, posso sentar-me e estudar para passar. Minha ansiedade pode motivar-me. Muitos de nós podemos relacionar a ansiedade como estando no centro de muito do que fazemos. "Tudo bem", dizem os existencialistas, contanto que sua ansiedade esteja trabalhando para você e não seja exagerada.

- A *ansiedade neurótica* tem duas qualidades que funcionam contra nossa realização do ser e nos impede de nos engajarmos totalmente no mundo à nossa volta.

  - **É desproporcional à situação prestes a acontecer.** Tendo medo de falhar, muitos alunos de faculdade ficam emocionados e

ansiosos ao fazerem grandes exames. Para muitas pessoas, fracassar em um exame é um grande problema, mas ficar ansioso com o exame é bom, contanto que não exagerem. A ansiedade se torna um problema quando é desproporcional à situação. Se estou tão ansioso a ponto de achar que irei morrer se falhar, a ansiedade definitivamente se tornou um problema e, existencialmente falando, está sem equilíbrio.

- **É destrutiva.** Continuando com o exemplo do exame, toda essa ansiedade pode deixar os estudantes doentes fisicamente. Se eles estão doentes, não conseguem estudar. Se eles não estudam, fracassam. Sua ansiedade foi improdutiva. A ansiedade neurótica deve ser tolerada quando aparece, mas deve ser eliminada na medida do possível. Também tendemos a reprimir ou "obstruir" nossa ansiedade neurótica em nossa inconsciência, em uma tentativa de lutar contra ela. A ansiedade é dolorosa e quando algo é doloroso, muitos de nós tentamos esquecer que existe.

A *culpa* é um outro fenômeno existencial principal. A culpa é um conceito importante em nossa sociedade e, acho, na maioria das outras também. Os existencialistas não são padres que buscam absolver seus pacientes da culpa, mas ajudam seus pacientes a focarem nos problemas da culpa quando se relacionam à experiência completa do ser. Há dois tipos de culpa:

- A *culpa normal* surge de duas situações:
  - **Falhar em se engajar devidamente no comportamento ético.** Este tipo de culpa aparece quando você realmente faz algo errado segundo seus próprios padrões éticos e morais e de seu grupo social.
  - **Falhar em conviver com nossas próprias expectativas.** Acho que esta geralmente é subestimada na psicoterapia. Os indivíduos geralmente falam sobre deixar os outros mal. Muitas pessoas realmente vêm para a terapia porque deixaram alguém mal com a infidelidade, o abuso físico etc. Mas e os meus próprios padrões para mim mesmo? Como devo sentir-me quando me sinto mal? Culpado!
- A *culpa neurótica* é a culpa que vem de nossas fantasias temerosas de ter feito mal a alguém quando realmente não fizemos. Você tem medo de dizer a alguém o que realmente pensa por medo de magoar seus sentimentos? Isso é ótimo. Mas, você tem medo de que magoou os sentimentos de alguém mesmo quando tem certeza de que não magoou? Isso é uma *transgressão fantasiada* – uma infração criada ou imaginada que nunca ocorreu.

Estando no aqui e agora

Até o momento, muitas pessoas ansiosas e culpadas estão por aí, entrando em contato com o seu ser. Isso parece existencial, não parece? Quando penso no conceito do "ser", sempre penso nas cafeterias cheias de fumaça com poetas pacifistas, ostentando cavanhaques, chapéus e óculos, e recitando poesias sobre a nobreza de uma barata. "Elas estão vivas, cara! Suas pernas são tão curtas que não conseguem nada, exceto ficar na terra. Elas correm com prazer,

nunca se preocupam com dinheiro ou orgulho; elas estão apenas procurando sua próxima refeição, cara". Desculpe-me, não pude evitar, mas meu pequeno poema existencial mostra a ideia de que há uma originalidade na simplicidade da barata. Elas parecem focadas no que realmente importa; para elas, é a comida. Elas não são distraídas pela culpa neurótica ou pela ansiedade. Elas são o que os terapeutas existenciais chamam de *estar no mundo*.

Olá, Dali!

Há uma famosa pintura de Salvador Dali chamada *A Persistência do Tempo*. Uma história rápida: Minha esposa e eu fomos a Paris, França, para ver algumas pinturas. Fomos ao Museu Salvador Dali para ver essa pintura e alguns de seus outros trabalhos. Quando chegamos, não estava lá! Estava em uma galeria em St. Petersburgo, Flórida. Não pudemos acreditar. St. Petersburgo? Sem essa! De qualquer modo, a minha fascinação por essa pintura vem da representação de Dali do tempo usando um relógio fino dobrado sobre diferentes objetos, assim como você dobra as roupas sujas sobre as costas de uma cadeira. Não sou um crítico de arte, mas peguei isso para simbolizar a flexibilidade do tempo — não é frágil; não quebra; apenas se dobra. O tempo se dobra sobre tudo e nada escapa dele. Bem, Sr. Dali, provavelmente os existencialistas teriam concordado.

Os terapeutas existenciais tentam entender a experiência de seus pacientes e como eles "estão no mundo". Há três níveis importantes deste ser:

- **Umwelt:** Estar no meio ou dentro do ambiente de alguém e do mundo externo dos objetos e das coisas
- **Mitwelt:** Estar dentro do mundo social de alguém
- **Eigenwelt:** Relacionar-se consigo mesmo

O ser é maximizado quando estamos em contato com cada um desses níveis em um grau suficiente, engajando-se em cada nível sem a experiência da ansiedade neurótica ou culpa. Lembre-se da barata – ela não é culpada, cara!

Estar no mundo inclui nossa experiência do tempo. O *tempo* é um fato absoluto em nossas vidas. É um dado existencial. O tempo continua independente se tentamos ou não resistir a ele. O segredo para os existencialistas é cada um de nós aprender a viver no presente e no futuro imediato. Não devemos perder nosso tempo nos preocupando com o passado. Devemos nos comprometer com o presente, percebendo que o tempo apenas nos move para mais perto de nossas mortes inevitáveis e que a vida é o que se faz dela. Faça a vida ou ela fará você, eu acho.

Uma questão existencial final importante que serve como fundo para a prática real da psicoterapia existencial é o conceito da *transcendência*. Se você não estava deprimido antes de começar a ler este capítulo, pode estar agora. Toda essa conversa sobre morte, tempo, ansiedade e culpa não é muito divertida. Contudo, nem tudo está perdido. Os existencialistas veem uma saída. A transcendência envolve tentar perceber o nosso ser. É o ato de viver a vida sem estar demasiadamente ansioso ou doente, e lutar para transcender o passado e crescer em direção ao futuro.

A imaginação humana e a nossa habilidade de pensar abstratamente são ferramentas poderosas nesta luta cósmica. "Abstrair" algo é removê-lo ou extraí-lo. Podemos ir para além dos limites de nossa situação imediata com a habilidade de pensar ou nos imaginar como fora desses limites. Nossa habilidade de nos separar pensando criativamente cria um tipo de espaço psicológico. Podemos prever possibilidades. Contanto que sejamos capazes de imaginar alternativas e outras possibilidades, podemos continuar a lutar para ser. Este poder é crucial para o conceito existencial de liberdade. Também me parece ser esperança.

Além de enfocar a ansiedade e a culpa, no núcleo de toda a terapia existencial está a luta do paciente com estes quatros problemas existenciais:

- Morte
- Liberdade
- Isolamento
- Falta de sentido

Exatamente quando você pensa que se livrou de uma discussão sobre a *morte*, ela volta novamente. Eu fico, com frequência, me perguntando se os existencialistas eram obcecados pela morte. Na terapia, eles enfatizam que a psicopatologia e os problemas de viver são resultado da incapacidade de um paciente em transcender a ideia da morte. Não há escapatória. Estamos em conflito – queremos viver, mas sabemos que iremos morrer. Saber que irei morrer pode levar-me ao desespero. Posso pensar: "Se vou morrer, por que devo tentar?". A terapia existencial ajuda os pacientes a encararem o fato da morte sem desespero.

Depois de trabalhar em cadeias e prisões, comecei a gostar realmente de uma coisa – a minha liberdade. Os psicólogos existenciais enfatizam a importância do conceito de *liberdade* na vida de um paciente. Eles não acreditam que uma estrutura absoluta para o universo está esperando para ser descoberta. Todos nós compomos a estrutura quando prosseguimos. Para alguns de nós, a liberdade parece um fardo. A liberdade requer que tenhamos responsabilidade por todas as nossas ações e significa que não temos ninguém, exceto a nós mesmos, para culpar quando as coisas dão errado. A parte boa: podemos ter o crédito total quando as coisas dão certo.

Para o caso de você pensar que pode achar uma brecha nos existencialistas e não ter que encarar cada fato sórdido da vida, eles inserem o *isolamento* para uma boa medida. Muitas pessoas acham que a proteção contra a hostilidade do mundo é o companheirismo. Em nosso íntimo, percebemos que estamos essencialmente sozinhos e que morreremos sozinhos. Tentamos superar esse fato tentando nos *mesclar* com os outros. Quando buscamos uma fusão no extremo, engajamo-nos na relação insincera, usando as outras pessoas como um meio para nosso fim (terminar com o isolamento). Quando nossas identidades são muito dependentes dos outros, podemos acabar sentindo como se não existíssemos sem a outra pessoa. Ansiamos pelo reconhecimento. Supere isso! Você está sozinho e não há nada que possa fazer quanto a isso!

Qual é o significado da vida? Não vá até um psicólogo existencial para obter a resposta para essa pergunta. Cada um de nós deve criar nossos próprios significados, construir algo dessa massa de confusão sem sentido. Quando

usamos de modo adaptativo e criativo nossos desejos para construir significado para nós mesmos, estamos no caminho certo.

> **Paciente:** Há algum tempo que quero ter um novo trabalho, mas parece que não consigo encontrar nada.
>
> **Terapeuta:** Você está procurando?
>
> **Paciente:** Não exatamente.
>
> **Terapeuta:** Então, como você pode dizer que não consegue encontrar nada quando não está procurando? Você quer de verdade um outro trabalho para realmente procurar um?
>
> **Paciente:** Não sei. Acho que apenas quero ser tratado com mais respeito no trabalho.
>
> **Terapeuta:** Então, o que você realmente quer é respeito, e não um outro trabalho.
>
> **Paciente:** Respeito é importante.
>
> **Terapeuta:** Para quem?
>
> **Paciente:** Respeito é importante para mim. Eu quero.

Depois de o paciente ficar consciente do que deseja, o terapeuta o ajuda a remover qualquer obstáculo ou bloqueio para a ação. O terapeuta também salienta que o paciente toma decisões todos os dias, mesmo quando não percebe. Se você está fazendo seu próprio caminho, abra caminho. Eis uma expressão existencial: Sou uma máquina de tomada de decisão insípida, má e que encara os fatos existenciais.

Quando começamos a usar mecanismos de defesa para nos proteger do que podemos, algumas vezes, ao sentirmo-nos como sendo um abismo de verdade existencial, podemos ter problemas. Algumas vezes, temos que:

- Desenvolver um sentimento inconsciente de ser especial ou onipotente para evitar o desconhecido. Irvin Yalom salienta que esse desenvolvimento pode levar a ser egoísta e até paranoico. Já conheci um homem que achava que era Jesus Cristo. Disse-lhe que eu tinha acabado de encontrar Jesus Cristo em uma sessão de terapia anterior com outro paciente e estava muito seguro de que poderia haver apenas um. Ele insistiu que era ele. Deve ter havido muito vazio ou falta de sentido na vida desse paciente.
- Acreditar em um "salvador" máximo. Indulgência demais neste tipo de pensamento pode levar à dependência. Esta é uma impossibilidade na terapia existencial. É fugir do problema e serve como uma desculpa ruim para enfrentar os fatos existenciais. Cara, os existencialistas nem mesmo me deixarão carregar meu ursinho todo-poderoso. Abraços. Acho que teremos que seguir sozinhos. Os existencialistas tiram a diversão de tudo.

Reivindicando responsabilidade

Com toda esta conversa sobre ser, você pode começar a se perguntar se os terapeutas existenciais fazem alguma coisa além de filosofar. A terapia

existencial incorpora as questões centrais na terapia e as usa para guiar o foco do terapeuta no tratamento. Os terapeutas existenciais :

- Ajudam seus pacientes a agirem intencionalmente e com responsabilidade diante dos fatos existenciais
- Ouvem os temas existenciais e os apontam para os pacientes quando acham que o paciente está se espreitando sob algum dilema trivial ou sintoma psicológico
- Exploram esses temas existenciais e apontam os modos comprometedores e inadaptados dos pacientes de lutar com eles.
- Preparam-se para ajudar os pacientes a desenvolverem comportamentos de luta mais adaptados
- Esperam que os pacientes criem suas próprias vidas e mundos através da ação e da escolha
- Esperam que os pacientes exercitem sua vontade ao tomarem decisões sem serem impulsivos ou compulsivos demais.

  Agir impulsiva e compulsivamente não são abordagens ativas para viver em um sentido existencial. As abordagens ativas são ações pensadas, deliberadas e responsáveis, e as abordagens ativas são o que os existencialistas procuram. Os existencialistas enfatizam uma ação responsável sem a necessidade de acatar alguém à nossa volta para tomar as nossas decisões. Por isso, os terapeutas existenciais podem, algumas vezes, ser frustrantes para um paciente porque o terapeuta se recusa a entrar em uma interação do tipo receptor e emissor de cuidados.

Se você tem problemas para "confessar" as circunstâncias de sua vida e aceitar a responsabilidade por elas, a terapia existencial poderá ajudar. Ela inclui uma expectativa de ser dono das experiências, incluindo sentimentos, pensamentos e comportamentos. Um modo de demonstrar essa posse é os pacientes aprenderem a dizer *eu* em vez de *você*, ao falarem sobre suas experiências. Veja este exemplo:

Paciente: Há pessoas em sua vida que você ama, e quando elas te magoam, isso fica em você.

Terapeuta: Quero que você pratique dizer *eu* em vez de *você*. Por exemplo, em vez de dizer: "Há pessoas em sua vida", tente dizer: "Há pessoas em minha vida que eu amo e quando elas me magoam, isso fica em mim".

Paciente: Há pessoas em minha vida...

Terapeuta: Bom. Como você se sente?

Paciente: Isso te deixa triste.

Terapeuta: Isso me deixa triste?

Paciente: Não, isso *me* deixa triste.

Terapeuta: Você se sente triste.

Paciente: Sim.

Espero não ter pintado um quadro frio demais da terapia existencial. A verdade é que a terapia existencial é uma das terapias mais otimistas por aí. Ela não parece à primeira vista porque funciona ao inverso. Em vez de usar a esperança nas coisas externas, tais como, outras pessoas e forças sobrenaturais, ela leva os pacientes para dentro, em direção a eles mesmos, ajudando-os a gerar esperança a partir das mínimas ações. Com cada etapa que realizamos, estamos exercitando nossa esperança de que o chão não cairá abaixo de nós. É um salto de fé facilitado através de uma ação voluntária. Tirando os pacientes da base da existência, os existencialistas mostram como todo pensamento, sentimento e comportamento é um ato de vontade que demonstra a presença do seu ser – sua luta para existir, sobreviver e ser.

Capítulo 22

Lutando com o Estresse e a Doença

Neste Capítulo

- Vivendo sob pressão
- Mantendo junto
- Ficando doente
- Ficando saudável

Todo ano, mais ou menos na mesma época, eu fico doente. Nunca falha. Chega outubro, e eu fico resfriado. É o tempo? É uma maldição cósmica? Em algum lugar no tempo, fiz uma conexão entre ficar doente e estresse. Quando eu estava na escola, era o estresse da metade do trimestre. Agora, é o estresse das férias. Algo diferente estressa cada um de nós e alguns de nós podem até ficar doentes fisicamente como resultado.

Os psicólogos vêm trabalhando muito ao longo dos anos tentando descobrir o que estressa as pessoas. Nos últimos vinte anos ou mais, eles começaram a usar seu conhecimento do comportamento humano e processos mentais para aprender mais sobre o que deixa as pessoas doentes e como elas lutam com a doença. Neste capítulo, apresento os conceitos do estresse e da luta, e o campo crescente da Psicologia da Saúde.

Enfatizando as Definições

O que é *estresse*? Quando a maioria das pessoas fala em estresse, elas falam sobre coisas ou eventos que as estressam – trabalho, dinheiro, contas, chefes etc. O mundo ocidental é um lugar muito estressante. As tensões e o ritmo da vida moderna parecem afetar a todos em um momento ou outro. Algumas vezes, até as máquinas que temos para tornar nossas vidas mais fáceis complicam as coisas. Alguém me deu um pequeno computador de mão para organizar a minha vida. Passei mais tempo tentando descobrir como operar a coisa do que organizando a minha agenda. Parece ser mais rápido simplesmente escrever as coisas em uma agenda do que se meter com um

computador. O problema é que quando eu tinha uma agenda, eu nunca realmente escrevi nada nela.

Todos nós temos estresse. As definições de estresse têm variado de descrições das reações corporais até o nosso modo de ver o estresse. Em 1997, Lavallo definiu o estresse como uma tensão corporal ou mental para algo que nos tira o equilíbrio, física ou mentalmente. Quando temos *equilíbrio*, estamos mantendo uma estabilidade entre nossos mundos e nós mesmos. Walter Cannon, em 1939, chamou esse conceito de *homeostasia*. Sentimo-nos estressados quando estamos fora do equilíbrio homeostático. Basicamente, o estresse é uma mudança.

Hans Selye nos deu uma das teorias mais famosas do estresse. Sua teoria foi baseada em algo que ele chamou de *síndrome da adaptação geral (SAG)*. A ideia é que quando somos confrontados com algo que ameaça nosso equilíbrio físico ou mental, passamos por uma série de mudanças:

- **Estágio de alarme:** Nossa reação inicial a qualquer coisa que esteja nos estressando, é chamada de *pressionador*. Nossos cérebros e hormônios são ativados para fornecer a nossos corpos a energia que precisamos para responder ao pressionador.
- **Estágio de resistência:** A ativação do sistema do corpo mais adequado para lidar com o pressionador. Se o pressionador requerer que eu corra, como se eu estivesse sendo caçado por uma matilha de cães selvagens, meu sistema nervoso e hormônios asseguram que eu tenha sangue suficiente bombeando em minhas pernas para realizar a tarefa. E mais, uma energia extra é fornecida ao meu coração, de modo que ele possa bombear o sangue mais rapidamente. É um belo sistema – que design!
- **Exaustão:** O estágio final. Se o sistema corporal ativado no estágio de resistência realizar a tarefa, nossa viagem na SAG termina, mas se o pressionador continuar, entraremos neste estágio final. Quando estamos cansados, nossos corpos não são mais capazes de resistir ao estresse e eles ficam vulneráveis à doença e ao colapso.

Nossos corpos não são as únicas coisas que trabalham quando estamos estressados. Várias respostas cognitivas (pensamento) e emocionais também estão em atividade. Arnold Lazarus afirmava que durante os momentos de estresse, passamos por um processo de análise emocional. É como ter um pequeno psicólogo dentro de nossas cabeças. Nós nos perguntamos para determinar a importância atual do problema e sua importância para o futuro. Como este estresse funciona? Fazemos duas *verificações* ou avaliações importantes – *verificações primárias* e *secundárias*.

Nas situações mais estressantes, algo importante está em jogo; do contrário, não estaríamos estressados. A avaliação "do que está em jogo" é a nossa verificação primária da situação. Neste estágio, as situações são classificadas em uma das três categorias:

- **Ameaça:** Um exemplo de uma situação ameaçadora é uma situação que requer uma resposta. Se eu estou na fila da mercearia e alguém entra na minha frente, não sou forçado a responder. Mas se o cara me pega pela camisa e ameaça me chutar no traseiro se eu não deixá-lo ficar na minha frente, tenho que responder de um modo ou de outro. Como, por exemplo, correr!

- **Dano-perda:** Uma situação de dano e perda pode envolver ficar machucado de algum modo - física, mental ou emocionalmente. Um golpe em meu orgulho pode ser visto como uma situação de dano e perda.
- **Desafio:** Também posso olhar uma pessoa ameaçadora diretamente nos olhos e ver sua ameaça como um desafio. Em vez de ver a situação em termos de perigo, posso vê-la como uma oportunidade para experimentar as lições de judô que venho tendo.

Depois de eu descobrir o que está em jogo, avalio os recursos que tenho disponíveis para lidar com a situação. Esta é a verificação secundária. Posso dar uma olhada em minha experiência anterior com esse tipo de situação. O que eu fiz quando isso aconteceu antes? Também vejo como me sinto comigo mesmo. Se eu me vir como um cara capaz, provavelmente ficarei menos estressado.

Hamilton via o estresse como algo mais que a situação real. A filosofia de Hamilton era que tudo depende de como você vê. O estresse não é uma situação. É uma consequência de como uma situação e a resposta de uma pessoa a essa situação interagem. Se eu for chamado para fazer o lançamento na base do nono ataque nas finais de beisebol e me sair bem, provavelmente ficarei menos estressado. Mas, e se eu desperdiçar? Se eu desistir de vencer a rebatida, você pode apostar que sentirei estresse, sem mencionar temer a fila de desemprego. Se sou deficiente em minhas respostas de competição, muito provavelmente me sinto estressado.

O estresse pode também ser um produto de quanto controle penso que tenho sobre os eventos e as situações. Sells propôs que o estresse surge quando as pessoas não têm uma resposta adequada a uma situação e as consequências da falha são importantes. Ver a nós mesmos como tendo pouco ou nenhum controle pode ter consequências psicológicas e físicas negativas.

Você é o "mestre do seu domínio"? Lembro de um desenho animado de minha infância chamado *He-Man* e o He-Man tinha uma frase que ele gritava quando estava pronto para vencer: "Eu tenho a força!". Não seria ótimo se eu pudesse simplesmente gritar que estou pronto para enfrentar o mundo e os caras ? Em 1982, Mandler definiu o *domínio* como o pensamento ou a percepção de que as coisas no ambiente de um indivíduo podem ser colocadas sob seu controle. Parece o He-Man para mim.

Enfatizando os tipos

Então, o estresse não é apenas uma situação. É como lutamos, pensamos e nos sentimos sobre uma situação. Isso explica por que algumas coisas nos estressam e outras não, e por que alguns de nós ficamos estressados com algumas coisas e as outras pessoas não. Contudo, algumas situações são bem estressantes para a maioria das pessoas. Algumas coisas que a maioria de nós acha estressantes são:

- **Pressionadores extremos:** Os eventos que ocorrem raramente e que são extremamente estressantes, tais como, desastres naturais, desastres provocados pelo homem (como, por exemplo, um vazamento de óleo), guerra, terrorismo, migração e observar outras pessoas ficarem machucadas.

- **Pressionadores de desenvolvimento e psicossociais:** Os eventos que ocorrem quando você cresce e muda – casamento, nascimento de criança, criação dos filhos, cuidar de uma pessoa doente e ser adolescente.
- **Pressionadores comuns:** As coisas com as quais você lida na vida diariamente – vida urbana, perder um trabalho, aborrecimentos diários (como, por exemplo, dirigir para o trabalho), pressão no trabalho e tarefas domésticas.

Os psicólogos Holmes e Rahe criaram uma lista de eventos estressantes chamada de *escala de classificação de reajuste social*. Eles viram diferentes eventos estressantes e atribuíram um valor de pontuação a cada um deles – quanto mais alto for o valor de pontuação, mais estressante é o evento. Eis os cinco principais:

Evento	*Valor em pontos*
Morte de um cônjuge	100
Divórcio	73
Separação marital	65
Sentença de prisão	63
Morte de um membro próximo da família	63

Se você está se perguntando quais são os cinco eventos menos estressantes, eles são (em ordem decrescente): mudar a quantidade de encontros familiares, mudar os hábitos de alimentação, férias, Natal e violações menores da lei.

Ficando doente por estar preocupado

Ouvi pessoas dizerem que prosperam com o estresse ou que fazem seu melhor trabalho quando estão sob pressão. A pesquisa mostra que provavelmente isso não é muito verdadeiro. O estresse pode ter muitos efeitos graves em nós e, geralmente, se trabalhamos bem sob pressão, faremos ainda melhor quando não estamos sob estresse.

Conforme os pesquisadores aprendem mais sobre o estresse, um fenômeno psicológico e biológico, a conexão entre o estresse e a doença, psicológica e física, tornou-se impossível de ser negada.

Psicológica

Um dos resultados psicológicos mais conhecidos da exposição ao estresse extremo é a *desordem de estresse pós-traumática (DEPT)*. A DEPT pode ocorrer quando uma pessoa é exposta a uma situação que ameaça a vida ou uma situação que pode envolver um dano sério. Guerra, acidentes de carro, colisões de avião, estupro e assalto físico são exemplos de situações que podem causar a DEPT. Os sintomas incluem adormecimento emocional, culpa, insônia, concentração debilitada, fuga de eventos e lembranças relacionados ao trauma, e despertar psicológico excessivo (hiperatividade devido ao medo). Muitos veteranos da guerra do Vietnã retornaram para a

casa com DEPT. Durante a Segunda Guerra Mundial, a DEPT era chamada de *neurose de guerra*.

Você já parou para pensar sobre como deve ser a profissão de um bombeiro, policial ou médico de emergência? A quantidade de mortes e destruição que eles veem todos os dias deve ser estressante. Segundo a pesquisa, é. As pessoas em ocupações muito estressantes têm um risco aumentado de *desordem traumática do estresse secundária (DTES)*. Os sintomas da DTES são exatamente como os da DEPT, mas em vez de os portadores encararem pessoalmente um estresse nocivo e uma ameaça a suas vidas, eles recebem uma "exposição indireta" a esses estresses. Em outras palavras, estão em volta de pessoas que estão expostas às situações nocivas e que ameaçam a vida o tempo todo, e isso tem o seu preço. As pessoas que testemunham um evento e sentem medo, horror ou desamparo, podem correr o risco de desenvolver a DTES.

Física

Hans Selye observou as conexões entre estresse, problemas mentais, dificuldades de ajuste, problemas de saúde físicos e doença. Ele achava que as mesmas coisas que nos ajudam a lutar contra o estresse, algumas vezes, também podem levar à doença. Quando nossos corpos e mentes reagem ao estresse, as reações não diminuem imediatamente. Na verdade, quando Selye executou os experimentos com pombos estressados, ele descobriu que muitos pombos morreram depois de seus experimentos de estresse, mesmo que eles "lutassem" bem. Ele identificou várias condições que ele chamou de "doenças da adaptação", inclusive úlceras digestivas, pressão alta, acidentes do coração e "distúrbios do nervo".

Com base no trabalho de Selye e outros, descobrimos que o estresse pode levar a problemas de saúde físicos ou à doença de várias maneiras. Uma ligação indireta entre o estresse e os problemas de saúde físicos pode envolver pessoas que se engajam em comportamentos fisicamente nocivos em potencial como um meio de lutar contra o estresse. Muitas pessoas bebem álcool quando estão estressadas. Beber álcool pode ser prejudicial para sua saúde, especialmente se você beber e dirigir. Um outro comportamento perigoso geralmente associado ao estresse é o fumo aumentado. Ouvi dizer que muitos pacientes falam sobre fumar como um modo de relaxar. Mas é tão prejudicial à saúde!

Uma outra ligação entre o estresse e a doença física vem do novo e excitante campo da *psiconeuroimunologia*, o estudo da conexão entre a Psicologia e o sistema imunológico. Os pesquisadores suspeitam, já há algum tempo, que há uma conexão entre os dois, e realmente há. Os altos níveis de estresse e emoções intensas foram descobertos como suprimindo o funcionamento de nossos sistemas nervosos. Realmente, não há um diagnóstico bem definido de todos os prós e os contras, mas a suspeita é que as reações de luta de nosso corpo ao estresse têm um custo no departamento da imunidade.

Já ouviu falar sobre a resposta lute ou corra? Walter Cannon mostrou que a exposição ao estresse extremo faz com que decidamos se iremos sair correndo ou aguentar e lutar. Parece animal, mas você também pode ver como uma escolha entre se afastar ou gritar com alguém. De qualquer modo, essas ações de proteção requerem energia. Correr de alguém pode ser cansativo! Portanto, o cérebro envia sinais para o coração e o sistema hormonal que faz com que nossa pressão sanguínea aumente. Nossos

corações disparam, respiramos mais rapidamente e os níveis de açúcar aumentam em nosso sangue. Quando essas mudanças ocorrem, todos os recursos vitais do corpo são dedicados ao momento. Os recursos das outras áreas são usados para a finalidade imediata de lutar ou fugir.

Voltando ao sistema imunológico. Os hormônios que iniciam quando estamos no modo 'lute ou corra' são a epinefrina e o cortisol. Ambos os hormônios mostraram-se como tendo efeitos imunossupressivos. Se níveis mais altos de epinefrina e cortisol estiverem presentes no fluxo sanguíneo, o sistema imunológico não funcionará também. Se você pensar, faz sentido. Se um urso está caçando você, a última coisa que passa pela sua mente é pegar uma gripe. Esqueça a gripe – você não pode ficar gripado se o urso arrancar a sua cabeça! Salve a sua cabeça e você poderá lidar com a gripe depois.

Provavelmente, você está dizendo: "Sim, mas não fui caçado por um urso nos últimos cinco anos, portanto, por que parece que ainda fico doente com o estresse?". Você fica doente pela mesma razão pela qual eu costumava ficar doente durante toda semana de exame da metade do trimestre na faculdade. Vivemos em uma época estressante, mas não é o mesmo tipo de estresse que correr de ursos todo dia produziria. O estresse moderno geralmente é crônico e inferior. Sempre está lá, constantemente corroendo nossos sistemas imunológicos porque nossos sistemas 'lute ou corra' estão em alerta médio na maioria das vezes. Portanto, em vez de irmos de nenhum alerta (relaxado) ao alerta alto (ataque do urso), a maioria de nós está no alerta médio (discussões diárias, trabalho, contas, crianças etc.) o tempo inteiro. Ele está lentamente cobrando o seu preço de nossas funções do sistema imunológico.

Além da conexão entre nossos sistemas imunológicos e o estresse, relações entre o estresse e doenças específicas foram descobertas. As fortes emoções negativas, tais como, raiva, hostilidade crônica e ansiedade, foram conectadas à hipertensão, úlceras, artrites reumatoides, dores de cabeça e asma.

Um ponto final que vale a pena mencionar lida com algo chamado de *personalidade Tipo A* – um padrão de personalidade caracterizado por uma luta agressiva e persistente para conseguir cada vez mais, em cada vez menos tempo. Essas pessoas são os "reais empreendedores". Elas são os executivos das empresas que constroem uma empresa do tipo Fortune 500 do zero, os *workaholics* milionários e os alunos de faculdade hipercompetitivos conduzidos pela perfeição. Elas são muito impacientes e veem tudo como sendo urgente. E daí? Essas pessoas podem ser muito bem-sucedidas, certo? Sim, mas podem também ter um risco mais alto de sofrer de uma *doença coronária* – enrijecimento das artérias, angina ou ataques do coração. Antes de você desistir da escola e fazer das caminhadas relaxantes na praia o seu trabalho de tempo integral, lembre-se de algo. A relação entre as personalidades do tipo A e o desenvolvimento da doença coronária não é uma para uma. A pesquisa mostra que há um *aumento* no *risco*; o desenvolvimento desses problemas de saúde não é inevitável.

O risco significa que essas pessoas precisam ter cuidado e estar conscientes dos fatores que contribuem e dos sinais de aviso. Leia sobre doença coronária se você estiver preocupado (verifique o livro *Coração Saudável para leigos* de Hungry Minds, Inc.), e se estiver realmente preocupado, vá ver seu médico de família.

Lutar não É um Jogo

Estresse, estresse, estresse – todos nós entendemos. Portanto, o que podemos fazer sobre isso? Essa pergunta nos leva ao conceito de *luta* – nossas reações para as situações estressantes e angustiantes. Algumas vezes, nossas estratégias de luta podem tornar as coisas piores (tais como, estourar o nosso salário em um cassino). Todos nós temos modos diferentes de lutar contra o estresse, alguns deles bons e outros ruins. Mesmo que as habilidades de luta ruins possam levar a problemas, não ter nenhuma habilidade de luta pode levar à vulnerabilidade e, algumas vezes, a mais problemas do que você tinha anteriormente. Outras vezes, usar técnicas de luta ruins é melhor do que não lutar.

Não seja tolo; aprenda a lutar

A maioria dos psicólogos classifica os comportamentos de luta em duas grandes categorias, *processos de abordagem* e *processos de fuga*. A luta de abordagem é mais ativa e lembra mais um tipo de resposta 'assumir o controle' para o estresse:

As respostas comuns da luta de abordagem incluem:

- **Análise lógica:** Ver uma situação em termos reais o máximo possível.
- **Reavaliação e recomposição:** Ver uma situação de uma perspectiva diferente e tentar ver o lado positivo das coisas.
- **Aceitação da responsabilidade:** Assumir a responsabilidade de minha parte nas coisas.
- **Busca de guia e suporte:** Pedir ajuda (veja a seção "Tudo, exceto a pia da cozinha: Recursos à sua disposição", posteriormente neste capítulo).
- **Solução de problemas:** Propor alternativas, fazer uma escolha e avaliar os resultados.
- **Reunião de informações:** Reunir informações adicionais sobre o pressionador para que se possa lutar mais facilmente.

As estratégias de luta da fuga são menos ativas e envolvem lutar de maneira menos direta. As estratégias comuns de luta da fuga são:

- **Negação:** Recusar-se em admitir que o problema existe.
- **Escape:** Escapar das possíveis fontes de estresse.
- **Distração ou busca por recompensas alternativas:** Tentar ter satisfação em outro lugar, como, por exemplo, assistir a um filme engraçado quando se sentir triste, ou divertir-se com atividades de recreação no final de semana para lutar contra o fato de ter um emprego ruim.
- **Expressão ou descarga emocional:** Gritar, ficar deprimido, preocupar-se.

- **Tranquilização:** Paralisar a si mesmo contra o estresse através de drogas, álcool, sexo, comer com voracidade etc.

Tudo, exceto a pia da cozinha: Recursos à sua disposição

A luta é mais do que apenas as ações que tomamos em resposta ao estresse. O modo como lutamos também depende dos recursos disponíveis para nós. Um bilionário que perde seu emprego pode experimentar muito menos estresse do que um diarista desempregado repentinamente que ganha $30 ao dia. Nossas respostas ao estresse são reações complexas que dependem de nossas habilidades de luta, recursos ambientais e recursos pessoais. Qualquer evento da vida que uma pessoa encontra é influenciado pela interação dos pressionadores contínuos de sua vida, recursos de luta sociais, características demográficas e recursos de luta pessoais. E mais, as verificações cognitivas da influência do pressionador feitas pela pessoa influenciam sua saúde e bem-estar de maneira positiva e negativa. Todas essas abordagens juntas representam uma *abordagem integrativa*, que leva em consideração os recursos que um indivíduo possui anterior a um pressionador ou evento estressante, o evento em si, e a verificação do evento em uma tentativa de prever o resultado da saúde diante do pressionador.

A habilidade de um indivíduo de resistir ao estresse é chamada de *resiliência*. Nossa resiliência é o resultado da interação entre nossos *recursos pessoais* e *sociais*, e nossos esforços de luta. Os recursos de luta pessoais incluem os traços estáveis da personalidade, crenças e abordagens da vida que nos ajudam a lutar:

- **Autoeficácia:** Minha crença em mim mesmo de que eu posso lidar com uma situação com base em minha experiência.
- **Otimismo:** Ter uma visão positiva do futuro e esperar resultados positivos.
- **Lugar interno de controle:** Minha crença de que certas coisas estão dentro, não fora, de meu controle.

Um tipo de recurso ambiental que é útil na luta são os nossos *recursos sociais*. Eles ajudam na luta ao fornecer suporte, informação e sugestões de solução de problemas. Segundo Holohan, Moos e Schaefer, alguns recursos sociais bons são a família, amigos, pessoas importantes, organizações religiosas e espirituais, e algumas vezes, até colegas de trabalho e supervisores. Outros recursos ambientais incluem dinheiro, proteção, serviços de saúde e transporte. Essas coisas podem fazer toda a diferença do mundo quando tentamos lutar contra o estresse.

Indo Além do Estresse: A Psicologia da Saúde

A esta altura, a conexão entre estresse, luta e problemas de saúde é bem clara. Mas, os psicólogos não pararam aí. Eles estão tentando aplicar sua especialidade no comportamento humano e nos processos mentais nos problemas da saúde em geral. Eles estão procurando formas de manter as pessoas bem fisicamente e as maneiras como o comportamento das pessoas contribui para a doença. Esses pesquisadores trabalham no campo da *Psicologia da Saúde* – o estudo psicológico da saúde e da doença.

Os psicólogos da saúde trabalham em todos os tipos de ambientes, variando desde universidade (conduzindo a pesquisa) até clínicas e hospitais, que envolve o cuidado direto dos pacientes. Suas principais atividades incluem ajudar as pessoas e as famílias a lutarem contra a doença e desenvolver programas para se engajar na mudança de comportamento relacionada à saúde, mantendo um estilo de vida saudável e prevenção.

Prevenindo

Os psicólogos da saúde se engajam em três tipos de prevenção:

- **Primária:** Prevenir que uma doença ocorra em pessoas saudáveis antes de a doença se desenvolver. Exemplos de programas de prevenção primária são imunização na infância, uso de preservativos e campanhas de conscientização da AIDS.

- **Secundária:** Focar na identificação e no tratamento inicial de uma doença em desenvolvimento ou enfermidade. Os programas de prevenção secundários incluem campanhas de conscientização do câncer de mama e a promoção do autoexame para o câncer de testículo.

- **Terciária:** Ajudar as pessoas a lutarem com doenças já desenvolvidas e impedi-las de ficar piores. Os programas de prevenção terciários incluem ajudar as pessoas a reduzirem a pressão alta ou a pararem de fumar, e tratamento da obesidade.

Fazendo mudanças relacionadas à saúde

Você já fez uma resolução de Ano Novo para começar a fazer algo saudável – exercitar-se mais, fazer aula de ioga, comer melhor, ficar mais descansado, usar cinto de segurança? Você já manteve essa resolução? Por que não? Qual é, seja honesto consigo mesmo: Foi mais difícil do que você pensou, não foi? Reserve um minuto para pensar sobre o que o impede de fazer o que é saudável.

Este é um problema comum no comportamento relacionado à saúde – não ficamos nele. Parte desse problema está na *obediência* – seguir ou não as

recomendações de um médico ou tratamento, ou os nossos próprios planos relacionados à saúde. Mas, o que determina se nos engajamos ou não no comportamento que promove a saúde? Algumas pessoas fazem com que pareça muito fácil. Elas vão para a academia. Elas comem corretamente. Não fumam. Há várias razões para que alguns de nós façam mais coisas saudáveis do que os outros.

Para começar, muitas pessoas não começam e mantêm um comportamento relacionado à saúde se barreiras substanciais estão no caminho. É fácil demais desistir se algo ou alguém o torna difícil. Não vou à academia porque é caro demais. Não durmo o suficiente porque não tenho um pijama bonito. Dinheiro é uma barreira comumente citada para se engajar no comportamento saudável. Uma outra razão para simplesmente não fazermos isso é que o comportamento relacionado à saúde pode interferir em algo mais divertido ou necessário. Se eu fosse para a academia, perderia meus programas de televisão. Se comesse corretamente, teria que ir à mercearia e, então, teria que cozinhar e, então, nunca terminaria minhas outras tarefas domésticas.

O comprometimento de mudar é produzido com muita frequência quando uma pessoa acredita que pode fazer uma diferença. Muitas pessoas têm uma atitude *fatalista* de sua saúde física – a filosofia "você vai quando vai". Elas não veem seu comportamento como contribuindo para sua saúde e, portanto, não se preocupam em mudar. Essa mentalidade também é conhecida como ter um *lugar externo de controle* – pensando que o controle sobre algo está fora de alguém. Ter a crença de que o poder de mudar uma situação ou evento reside dentro de si mesmo, que está sob seu controle, é chamado de *lugar interno de controle*. Quando sentimos que podemos controlar algo, muito provavelmente fazemos algo sobre isso.

Depois de ter mudado, por causa das recompensas externas ou por causa de minha crença de que posso fazer uma diferença, como mantenho essas mudanças? É fácil parar de fumar, por exemplo, mas ficar sem fumar é outra história. Depois de ter mergulhado, posso manter meu comprometimento com o comportamento saudável primeiro examinando os prós e os contras de mudar ou não mudar. Isso depende muito de ter informações precisas apresentadas para mim de uma maneira clara. Mensagens de saúde confusas não realizam a tarefa.

Vários fatores influenciam nossas tendências de ouvir e acreditar em uma determinada fonte de informação. A pesquisa sobre *persuasão* – fazer com que alguém faça algo com o qual ele próprio pode não estar de acordo – forneceu aos psicólogos grande parte de seu conhecimento nesta área da capacidade de compreensão da fonte. Em quem nós acreditamos? Para uma mensagem ser persuasiva, ela deve chamar nossa atenção, ser fácil de entender, ser aceitável e compensadora. Também temos que lembrar dela. Se não lembrarmos da mensagem, quem se importa com o que é dito? Os argumentos persuasivos apresentam os dois lados de uma questão, fazer os argumentos parecerem justos e imparciais. E as mensagens horríveis que induzem ao medo, tais como, algumas campanhas para parar de fumar? Elas parecem melhores quando os passos para melhorar são mencionados junto com a coisa assustadora.

Era da informação

Muitas pessoas têm dito que vivemos na “Era da Informação” e eu tenho que concordar que há muitas informações por aí. Às vezes, o mundo parece sofrer com uma sobrecarga de informação. Com todos esses fatos, valores e opiniões flutuando, quem e em quais informações tendemos a acreditar? Por exemplo, aquelas campanhas para parar de fumar realmente funcionam? As campanhas da mídia geralmente são eficientes apenas quando nos informam sobre algo que ainda não sabemos. A esta altura, quase todo mundo sabe que fumar é prejudicial à saúde. Nem sempre soubemos sobre os riscos à saúde associados a fumar, e quando essa informação finalmente se tornou de conhecimento público, as taxas de fumo caíram. Mas, muitas pessoas continuam fumando e muitas realmente adquiriram o hábito. Então, de novo, muitas pessoas acham que a mídia predominante não é confiável. Já ouvi pessoas dizerem que a ideia de que fumar causa câncer é falsa.

As decisões para se engajar ou não no comportamento saudável são baseadas em muitos fatores, incluindo suas crenças sobre o comportamento e seu centro de controle. Becker, em 1974, e Rosenthal, em 1988, propuseram o *modelo da crença da saúde* para demonstrar os processos psicológicos pelos quais passamos ao tomar decisões relacionadas à saúde. O modelo é baseado em nossas crenças sobre o seguinte:

- **Severidade:** O quão ruim a doença ou a enfermidade pode ficar se eu não fizer algo em relação a ela?
- **Suscetibilidade:** Qual é probabilidade de eu ficar doente se não me engajar no comportamento saudável?
- **Vantagens dos custos que sobem:** O que tem nela para mim, e vale a pena?
- **Eficácia:** O quão eficiente serão minhas tentativas de mudança? Não quero ter trabalho para nada.

As respostas para essas perguntas desempenham um papel ao determinar a probabilidade com a qual faremos a coisa saudável. Se eu chegar a uma conclusão de alta severidade, alta suscetibilidade, altas vantagens sobre custos e alta eficácia, a probabilidade de que escolherei a opção saudável aumentará. Do contrário, posso precisar de um chute real no traseiro antes de escolher o caminho saudável.

Exercitando-se com caminhadas

Acreditamos em celebridades? Geralmente, sim, mas apenas se elas forem agradáveis, entusiasmadas e percebidas como sendo confiantes e confiáveis. Quem não confiaria em uma máquina para se exercitar promovida por Chuck Norris? Ele é um policial, é a lei e é magnífico também!

Intervindo

Depois de você decidir fazer algo sobre seu estilo de vida insalubre, o que realmente pode fazer? Quando a decisão de mudar for tomada, você pode fazer algumas coisas para manter as coisas girando. Os psicólogos da saúde ou outros profissionais da saúde podem projetar *intervenções* que o ajudam a mudar e a manter essa mudança.

A *modificação do comportamento* é um método poderoso de mudança do comportamento. A forma mais básica, porém muito poderosa, de modificação do comportamento é usar punições e recompensas para não se engajar ou se engajar no comportamento-alvo. Se eu me programo para correr três vezes por semana às 17:30 e não corro, tenho que limpar a cozinha, banheiro e lavar a roupa naquela noite. Se eu cumprir, tenho direito a me tratar em uma bela imersão no spa. O truque com essa técnica é recrutar um parceiro para impedi-lo de trapacear suas recompensas e punições. Posso decidir ir para o spa, mesmo que não corra ou lave a roupa suja na mesma situação. É por isso que um parceiro ajuda; ele pode mantê-lo na honestidade.

A *mudança cognitiva* é um processo pelo qual examino as mensagens mentais que dou para mim mesmo que podem impedir-me de mudar um comportamento ou manter uma mudança. Todos nós temos *pensamentos automáticos* – pensamentos que não percebemos e que passam automaticamente por nossas mentes nas situações. Posso dizer para mim mesmo ou para minha esposa que realmente desejo correr três vezes por semana, mas também posso estar tendo o pensamento automático: "Você nunca fará isso, nunca seguirá nada?". Bem, obrigado pelo reforço positivo. A boa notícia é que os pensamentos automáticos podem ser substituídos por autoinstruções positivas. Esse processo requer muita prática e encorajamento das outras pessoas, mas geralmente vale a pena o trabalho árduo.

Eu realmente só comecei a arranhar a superfície da Psicologia da saúde e dos problemas relacionados ao estresse, mas espero que este capítulo forneça uma boa visão geral do assunto e estimule seu apetite por mais conhecimento sobre viver uma vida menos estressante e mais saudável. Lembre-se: relaxe, não evite as coisas e acredite em si mesmo. E recompense a si mesmo quando seguir esse conselho.

Parte VIII

A Parte dos Dez

A 5ª Onda Por Rich Tennant

"Ouvi dizer que é bom usar o humor quando se está discutindo."

Nesta parte...

O que seria do livro *Para Leigos* sem a Parte dos dez? Nesta parte, primeiro apresento uma nova orientação na Psicologia chamada de Psicologia “positiva”. O foco aqui está na saúde psicológica em vez do foco tradicional na doença. Dentro dessa análise, forneço uma opinião prática sobre como manter sua saúde psicológica. Depois de deixá-lo acionado com as dicas positivas, é hora de ir ao cinema! No capítulo final, represento Ebert e Roeper conforme exponho os dez filmes psicológicos que considero bons.

Capítulo 23

Dez Dicas para Manter a Saúde Psicológica

Neste Capítulo

- Definindo "saudável"
- Mantendo as relações
- Ajudando os outros
- Seguindo o fluxo

Não há uma fórmula mágica para ser uma pessoa saudável psicologicamente. Não há um padrão absoluto. Ser saudável psicologicamente apenas é a ausência de doença mental ou enfermidade mental? Se é, muitos de nós somos saudáveis. A ausência de doença física é o mesmo que ser saudável fisicamente? Algumas pessoas pensam que há mais para ser saudável do que não ter doença. Infelizmente, este capítulo pode criar mais perguntas do que respostas.

A Psicologia não existe necessariamente para decidir o que devemos valorizar como sociedade ou não. Muitos cientistas acham que os valores estão além do alcance da ciência e que não têm muito a dizer sobre a "boa vida". Esses cientistas acham que os valores e as morais são subjetivos demais e pessoais, e geralmente não podem ser reduzidos à análise científica. Porém, alguns psicólogos acham que a saúde psicológica está tão próxima de um valor universal quanto qualquer outra. Quem não deseja ser saudável afinal? A Psicologia aprendeu muito sobre o pensamento humano e o comportamento ao longo dos anos, e seria um desperdício não tentar aplicar parte desse conhecimento à nossa busca pelo bem-estar, felicidade e saúde. Concordo que os psicólogos podem estar ultrapassando seus limites quando defendem um determinado conjunto de valores. Mas, como meu professor disse uma vez: "É uma questão empírica, não é?"

O que ele queria dizer com essa pergunta? Ele queria dizer que as opiniões podem ser avaliadas empiricamente e uma opinião pode ser julgada em relação à outra, contanto que acordada sobre os critérios para avaliar as opiniões. Em outras palavras, realmente podemos ser capazes de avaliar a "boa vida" com a ciência psicológica, contanto que possamos concordar com uma definição do que é a boa vida. Por exemplo, podemos concordar que

uma boa vida é aquela na qual nossas necessidades são atendidas sem muito esforço e estamos relativamente livres para fazer o que nos agrada. Então, podemos avaliar cientificamente as circunstâncias, comportamentos e processos do pensamento que levam a tais condições. Se pudermos concordar com um padrão, podemos investigar o que contribui para a realização desse padrão.

Contudo, os padrões são uma questão de muito debate filosófico e teológico. Cada indivíduo, cada cultura e cada sociedade podem ter uma definição muito diferente da boa vida. Todavia, leva-nos de volta para a verificação de uma definição. Se pudermos fazer isso, podemos investigar o que contribui para essa determinada versão da boa vida com os métodos e as ferramentas da ciência.

Como este capítulo é sobre dicas para a saúde psicológica, tenho que definir um padrão. Portanto, defino a saúde psicológica amplamente como *vida otimizada*. Esta é uma posição segura porque cada um de nós pode ajustar o significado da vida otimizada para se adequar aos nossos próprios valores. Se sou um devoto do cristianismo, minha definição de vida otimizada pode ser viver sem pecado o máximo possível e conduzir a mim mesmo como Cristo gostaria. Se sou um anarquista, posso definir a vida otimizada como sendo viver completamente livre de todos os reinos e limites em minha liberdade. Meu uso de vida otimizada neste capítulo é uma visão *subjetiva* da saúde psicológica. Por anos, os psicólogos estudaram o conceito do *bem-estar subjetivo*. Esse conceito se refere ao meu senso de bem-estar pessoal e felicidade sem referência às visões de qualquer outra pessoa. Ele representa meus valores pessoais e pode estar ou não em harmonia com os outros à minha volta.

Alguns filósofos têm argumentado que é moralmente preferível manter os valores que correspondem aos valores dos outros ou, no mínimo, manter valores que não se chocam ou impactam os valores dos outros. Apoiar um sistema de valor que não impacta os valores dos outros é como ter uma filosofia de "dois pesos e duas medidas". Uma outra definição de saúde psicológica talvez seja mais objetiva. Essa definição afirma que a saúde psicológica centraliza-se nos comportamentos e nos processos mentais que levam à habilidade de se ajustar e funcionar bem na vida do outro. Essa visão também pode ser subjetiva em certo grau. Por exemplo, posso ajustar-me bem à prisão, mas esse ajuste pode envolver comportamentos que podem ser considerados bem insalubres em outros contextos. Mas, para a maioria das pessoas e sociedades, as normas para o bom ajuste e funcionamento geralmente envolvem sobreviver dentro das regras geralmente aceitáveis e limites nos quais a maioria de nós vive, e a maioria de nós não vai para a prisão.

No mínimo, a saúde psicológica envolve ser feliz. Eu nunca encontrei uma pessoa que não quisesse ser feliz, mesmo que ser feliz para ela significasse ser miserável. Você não pode escapar do desejo de ser feliz. Isso me lembra uma piada: Se um masoquista prefere banho frio, ele toma um banho quente?

Chega de filosofar, vamos para as sugestões práticas. As seguintes dez dicas para manter a saúde psicológica não estão em ordem de importância. Cada uma delas é tão importante quanto a outra.

Aceite a Si Mesmo

Muita Psicologia popular e livros de autoajuda nos dizem para "amar a nós mesmos". Não é uma má ideia. A antipatia severa por si mesmo geralmente é associada à extrema culpa, vergonha e depressão. Acreditar nas suas habilidades e valorizar a sua exclusividade não é para ser subestimado.

Com muita frequência, levamos vidas não autênticas que são definidas pelos outros quando lutamos por sua aceitação. A autoaceitação é um ingrediente crucial para a motivação e a emoção positiva, e aceitar a nós mesmos até nos ajuda a aceitar os outros mais facilmente.

Lute para se Superar; Aprenda a Relaxar

É um fato inegável da vida que todos nós iremos encarar desafios e adversidade. Ser capaz de lutar efetivamente contra esses desafios é crucial para manter o bem-estar psicológico e até físico. Cada um de nós tem várias habilidades e técnicas que usamos para lutar com o estresse e a adversidade. O melhor conselho geral para lutar com a adversidade: lutar ativamente dentro das situações sobre as quais você tem alguma forma de controle e lutar passivamente dentro das situações sobre as quais você não tem controle. A luta ativa envolve tomar ações para melhorar uma situação, tais como, procurar um trabalho quando você é demitido em vez de apenas dizer: "Bem, eu acho que não era para eu ter um trabalho."

Temos muito pouco controle sobre a morte de uma pessoa amada. Algumas vezes, podemos nos cansar de tentar sacudir nossos sentimentos de perda e tristeza. Mas, finalmente, temos que aceitar a realidade da situação. Aceitar a realidade quando não podemos mudá-la é um bom exemplo de luta passiva. O perdão é outro bom exemplo. Nas situações em que podemos controlar, como, por exemplo, muitos problemas relacionados à saúde, tomar uma ação consistentemente leva a melhores resultados e a um melhor funcionamento psicológico.

Fique Conectado e Cultive as Relações

Algumas vezes, parece que nossas vidas modernas são vidas solitárias. Todos correm em seus carros, isolados das outras pessoas e ocupados com os detalhes de suas próprias vidas. Já senti muitas vezes que eu tenho que sacrificar a produtividade no trabalho para socializar. Ouço as pessoas fazerem comentários parecidos o tempo inteiro: "Não tenho tempo para os amigos e a família." Eis uma dica – crie tempo!

Nesta época de megacidades e supersubúrbios, pode ser difícil ficar perto dos amigos e da família. A era da cidade pequena praticamente desapareceu. As pequenas cidades existem por aí, mas a maioria de nós não vive nelas. Apesar dessas condições, podemos aproveitar o trabalho para manter uma maior proximidade com as pessoas que importam para nós. O crescimento enorme do uso do telefone celular e da Internet pode refletir nosso desejo de ficarmos conectados e nossa tentativa de fazer isso em tal mundo fragmentado e rápido.

Ter amigos e família à volta é ótimo, mas apenas será algo bom se as relações forem boas. Alguns de nós mal pode esperar para se afastar dessas pessoas o máximo possível. Sentir-se conectado emocionalmente e apoiado é tão importante, se não mais importante, quanto a simples proximidade. Precisamos de relações íntimas com as quais possamos contar nos momentos difíceis. Precisamos de parceiros românticos e confiáveis que valorizem as mesmas coisas que valorizamos e as valorize tanto quanto nós.

Algumas sugestões úteis para manter boas relações: pratique o perdão, seja tolerante, comunique-se honestamente, expresse-se, equilibre a independência com a dependência, aja com responsabilidade e cultive os valores, desejos, sentimentos e vontades dos outros.

Lute pela Liberdade e a Autodeterminação

Quando nos sentimos como o capitão de nosso próprio navio, estamos mais interessados na vida, mais entusiasmados com a vida e mais confiantes. Nossas motivações são uma mistura complexa das coisas que queremos verdadeiramente para nós mesmos e das coisas que adotamos das outras pessoas importantes ao longo dos anos.

Sentir como se tivéssemos algum controle sobre as decisões que nos afetam é crucial para a saúde psicológica. Quando estamos em ambientes controladores, punitivos ou dominadores, nosso senso de importância e liberdade é perdido. Algumas vezes, temos que nos adaptar aos desejos e aos valores dos outros. Quando temos que nos adaptar, ainda podemos manter nosso senso de autodeterminação se concordarmos, mesmo que ligeiramente, com o que estamos nos adaptando. E se eu quiser pintar a minha casa de roxo vivo, mas a cidade não deixar? Bem, se eles concordarem com lavanda, muito provavelmente eu me sentirei menos intimidado. Raramente (se for) é uma boa coisa se nos sentimos como se estivéssemos sendo ordenados sobre o que fazer e não concordamos com a diretriz.

Encontre a Sua Finalidade e Trabalhe em Seus Objetivos

Sentir como se a vida fosse sem sentido é um marco da depressão. Uma das desvantagens da sociedade moderna é o sentimento de alienação que pode vir do dia a dia de trabalho com apenas o próximo dia de trabalho ou o próximo salário como recompensa.

É crucial ter objetivos. A pesquisa percebe de forma consistente que o processo de trabalhar nos objetivos é tão importante quanto os objetivos em si. Às vezes, os objetivos podem ser muito grandiosos e podemos começar a nos decepcionar porque não podemos atingi-lo. Isso vence a finalidade de definir objetivos em primeiro lugar. É por isso que objetivos realistas são úteis.

Encontre Esperança e Mantenha a Fé

A pesquisa mostra de forma consistente que ter um profundo sentimento de fé religiosa pode ser uma medida de proteção para lidar com a perda, doença e desordens psicológicas. Quando as coisas parecem obscuras, realmente ajuda ter um sentimento de esperança e otimismo sobre o futuro e uma crença de que nossos objetivos finalmente serão atingidos.

Ter uma *inclinação positiva* ajuda a anular o medo e a nos manter motivados. Ser inclinado assim é como ver o mundo através de lentes cor de rosa. Os pessimistas podem reivindicar que eles estão mais em contato com a realidade, mas um pouco de ilusão positiva nunca prejudica.

Dê uma Ajuda

Todos nós encaramos desafios na vida. Quando estendemos a mão para as outras pessoas na necessidade, geralmente temos um sentimento de domínio sobre nossas próprias circunstâncias e certamente estimulamos condições sociais positivas. Dar uma ajuda auxilia os beneficiários propositados e também ajuda os indivíduos que oferecem a assistência. Eu não mencionarei que há um belo benefício também.

Encontre o Fluxo

Os atletas profissionais falam sobre "estarem no céu" quando têm uma boa partida. O *fluxo* é a experiência de se sentir totalmente envolvido, absorvido e focado em uma atividade ou experiência. Viver uma vida feliz é uma questão de aprender a maximizar e controlar nossa experiência interna para que nos sintamos engajados harmoniosamente na atividade para seu próprio objetivo.

Uma vez ouvi um fragmento da sabedoria budista: Se você está pensando em repousar enquanto varre o chão, você não está realmente experimentando a vida como ela existe. Quando você varre, varre. Quando repousa, repousa. Encontre o fluxo!

Divirta-se com as Coisas Belas da Vida

A capacidade de apreciar a beleza é *estética*. Há muita negatividade e feiúra no mundo – guerras, doença, violência e degradação estão à nossa volta. Deprimente, hein? Ser capaz de apreciar o que é belo é uma bênção salvadora em um mundo que geralmente é sem atrativos.

A experiência do belo é pessoal e nenhuma outra pessoa pode definir para nós. Podemos ver a beleza em uma pintura famosa ou no sol brilhando através das nuvens. Quando vejo um jogo de futebol bem jogado, isso traz lágrimas aos meus olhos. "Isso é bonito, cara!". Sniff, sniff!

Não Tenha Medo de Mudar e Seja Flexível

Morihei Veshiba é um famoso mestre aiquidõ que escreveu um livro chamado *The Art of Peace* (A Arte da Paz). Seu segredo para viver uma vida pacífica era o princípio central do judõ: "Siga o fluxo!" Quando somos rígidos e inflexíveis, muito provavelmente experimentamos resistência e nos esforçamos ao tentar manter nossa postura. Quando somos flexíveis e queremos mudar um comportamento que não está funcionando para nós, somos mais adaptáveis e mais bem ajustáveis. Requer coragem mudar nossos modos, mas é vital para a saúde e o bem-estar. Diz-se que não se pode ensinar a um cachorro velho novos truques? Quem está falando em cachorros?

Capítulo 24

Dez Ótimos Filmes Psicológicos

Neste Capítulo

- Estranhos no ninho
- Encontrando gente como a gente
- Tendo medo do desejo primário
- Assistindo outros filmes bons

Então, o que faz um bom filme psicológico? A definição de filme psicológico é um filme que aborda diretamente um assunto psicológico ou uma desordem mental e/ou utiliza conceitos psicológicos ou um tema psicológico como parte da trama.

As minhas classificações de filmes cobertos aqui estão baseadas em um sistema de classificação de cinco charutos. Sigmund Freud era fanático por charutos, e ganhar cinco charutos era ótimo para ele. Para o nosso propósito aqui, cinco charutos é um ótimo filme e um charuto é um filme psicológico ruim. Cada filme pode ganhar um charuto para cada um dos seguintes critérios:

- Descrição precisa de uma desordem mental.
- Atuação precisa de uma pessoa que sofre com uma desordem mental.
- Descrição precisa da estrutura, processo e função do tratamento da doença mental, inclusive psicoterapia e medicação.
- Visão da experiência subjetiva de uma pessoa que sofre com uma desordem mental ou outro dilema psicológico.
- O uso dos princípios psicológicos e conhecimento para antecipar, prever e entrar na mente dos personagens no filme é necessário por parte do telespectador.

Um Estranho no Ninho

Um estranho no ninho foi lançado em 1975 e baseado no livro de Ken Kesey que tem o mesmo nome. O filme é estrelado por Jack Nicholson como Randle

P. McMurphy, um homem que é mandado involuntariamente para um hospital para doentes mentais.

O que torna esse filme um candidato real ao Charuto de Ouro é a questão sobre se o personagem de Nicholson é realmente um doente mental. O filme parece estar comentando sobre o sistema de saúde mental durante o período de tempo no qual o filme é filmado e como o sistema era usado como um meio de controle social. O personagem de Nicholson é doente mental ou ele é apenas um chato que tem problemas com autoridade? Não há nenhuma dúvida de que Jack resiste e luta contra o sistema sempre que pode, mas isso o torna doente? Talvez ele tenha apenas um prazer real pela vida.

Para a atuação, comentário social e dilema existencial, eu dou a esse filme cinco charutos! Definitivamente veja este filme!

Laranja Mecânica

O *Laranja mecânica*, baseado no livro de Anthony Burgess, foi feito em 1971 e é estrelado por Malcolm McDowell como Alex DeLarge, um jovem problemático e delinquente. McDowell e sua gangue de três amigos engajam-se em vários crimes e manobras, tais como, brigas, vandalismo, fuga da escola e outros. Uma noite, eles roubam um carro e vão dar uma volta. Eles cometem uma invasão de casa horrível, estuprando uma mulher e batendo brutalmente em seu marido. McDowell é preso.

É onde começa a parte interessante psicologicamente. McDowell passa por um programa de modificação de comportamento rigoroso que utiliza uma técnica chamada *treinamento da aversão*. Depois que o aprendizado acontece, sempre que o personagem de McDowell é exposto à violência, ele fica violentamente doente. Portanto, ele é forçado a evitar engajar-se na violência para não ficar doente.

O filme parece levantar várias questões. Você realmente deseja utilizar tais táticas ao reformar criminosos? Estamos fazendo mais mal do que bem? O nível de violência em uma sociedade é função de uma aversão coletiva a ele ou mais uma questão do forte roubando o fraco?

Para a natureza macabra do filme e seu uso do behaviorismo, sem mencionar o comentário social sobre a violência na sociedade, dou a esse filme cinco charutos!

Os Doze Macacos

Os doze macacos, dirigido por Terry Gilliam e estrelado por Bruce Willis, Madeleine Stowe e Brad Pitt, ocorre em um mundo pós-apocalíptico no qual Bruce é enviado de volta no tempo para impedir quem quer que seja de espalhar um vírus que destruiu o mundo.

O dilema psicológico de *Os doze macacos* é a pergunta: “O que é real?” Como sabemos se alguém realmente é ilusório ou não? Como podemos provar que Deus realmente fala com algumas pessoas? Willis e Stowe desenvolvem o que

parece ser uma desordem mental conhecida como *folie à deux*, uma fantasia compartilhada ou delírio de duas ou mais pessoas.

A atuação em *Os doze macacos* é ótima. A atuação de Brad Pitt de um esquizofrênico é excelente. O questionamento da realidade é um assunto complicado, mas *Os doze macacos* teve sucesso. Cinco charutos!

Gente como a Gente

O *Gente como a gente* (1980), dirigido por Robert Redford e estrelado por Timothy Hutton, Jud Hirsch, Donald Sutherland e Mary Tyler Moore, é sobre um adolescente recuperando-se da depressão e uma tentativa de suicídio depois de um acidente de barco que tirou a vida de seu irmão mais velho.

O *Gente como a gente* é uma história excelente sobre como podem ser complexos o sofrimento e a depressão, e o quanto pode ser realizado ao fazer as coisas lentamente e ao torná-las simples.

A atuação é magnífica. A descrição de uma desordem mental é excelente. Apenas um problema tira desse filme um charuto. Os psiquiatras raramente, se alguma vez, fazem psicoterapia atualmente. Os psicólogos, assistentes sociais e conselheiros de casamento e de família conduzem grande parte da psicoterapia. Quatro charutos!

As Duas Faces de um Crime

Este filme, dirigido por Gregory Hoblit e estrelando Richard Gere e Ed Norton, Jr., é outro filme sobre a realidade. Mas, em vez de apresentar um médico tentando convencer um paciente de que este está doente, esse filme é sobre um paciente que tenta convencer um médico de que ele, o paciente, está doente. Dizer o quê?

A única coisa errada com esse filme é o uso de um neuropsicólogo como a testemunha especialista neste caso. Os neuropsicólogos geralmente não testemunham em casos que envolvem insanidade, a menos que o problema do dano cerebral seja o caso. A desordem dissociativa de identidade não é um assunto típico para os neuropsicólogos. A não ser por essa falha, esse filme merece facilmente quatro charutos!

Nosso Querido Bob

Nosso querido Bob, estrelado por Bill Murray e Richard Dreyfus, é uma comédia burlesca sobre a relação entre médico e paciente na psicoterapia. Esse filme não é tão profundo quanto as seleções anteriores, mas conta a história das desordens mentais de uma perspectiva diferente, a do terapeuta.

Uma das perguntas mais sérias que esse filme faz é exatamente o que alguém com uma desordem mental realmente precisa. Eles precisam de uma terapia

fria e abstrata ou apenas de uma conexão real com uma família que os ajudem a superar seus medos e a se sentirem seguros?

Nosso querido Bob faz parte da lista porque adota uma abordagem alegre para os problemas sérios da ansiedade, as relações profissionais e a sanidade do terapeuta. Ouvir os problemas das pessoas o tempo inteiro pode ser estressante. Isso tem um preço. Os terapeutas precisam de uma vida própria, onde eles podem afastar-se de seu trabalho. Murray é o pior pesadelo de um terapeuta, o paciente que não vai embora. A situação é divertida e assustadora ao mesmo tempo. Mas Murray poderia ensinar muito bem uma lição aos terapeutas – não se esqueça de abordar os aspectos mais comuns das vidas de seus clientes e pacientes. A simplicidade pode ser o segredo. Os únicos problemas com o filme são o potencial de subestimar a seriedade do tipo de comportamento que o personagem de Murray exibe e, novamente, a atuação do psicoterapeuta como psiquiatra e doutor. Os psiquiatras geralmente não fazem mais psicoterapia.

Apesar de suas deficiências e de ser um filme bobo, *Nosso querido Bob* merece quatro charutos.

Garota Interrompida

Em *Garota interrompida*, Winona Ryder representa uma jovem deprimida e suicida admitida em um hospital mental. Ela está relutante em estar lá e resiste aos muitos esforços da equipe em ajudá-la a "melhorar".

O filme contrasta as vidas e as aflições dos personagens como um modo de demonstrar que o medo da classe média suburbana é pequeno quando comparado com outras doenças mais sérias. Ao mesmo tempo, o filme não minimiza as dificuldades de Ryder e parece colocá-las em perspectiva. Desenvolver uma nova perspectiva é um momento decisivo para o personagem de Ryder – sua vida simplesmente está sendo *interrompida*. Ela não deixará que sua vida termine na instituição devido a um fracasso em lidar com seus problemas.

A moral da história é que a personagem de Ryder foi afortunada por sair dessa viva, simplesmente pegando um desvio na doença mental em vez de uma residência permanente. É uma história muito pessoal. É uma história sobre esperança e a dura realidade das vidas de algumas pessoas. Cinco charutos!

O Silêncio dos Inocentes

É o filme que fez todos quererem sair, juntar-se ao FBI e tornar-se um *desenhista da polícia*. Jodie Foster e Anthony Hopkins estrelam este *thriller* psicológico que o coloca dentro da mente de um *serial killer*. A personagem de Foster, Clarise Starling, é uma agente do FBI que deve lidar com um famoso psiquiatra/*serial killer* chamado Hannibal Lecter, representado por Anthony Hopkins. O filme é centrado em suas interações e nos jogos psicológicos que eles jogam entre si para conseguirem o que ambos desejam. Hopkins

representa o doutor com a psique de Foster, ao passo que Foster pede a Hopkins para examinar e usar seu autoconhecimento para ajudá-la a pegar um *serial killer*.

O poder do filme não está realmente na atuação de um psiquiatra doente mental, mas sim em sua visão de como a mente humana funciona e como nos tornamos quem somos. A tragédia da infância de Foster faz com que ser desenhista seja o seu destino. A busca do *serial killer* (Buffalo Bill) por transformação em seu eu verdadeiro conduz seus assassinatos horrendos. A anomalia real é o personagem de Hopkins. Ele parece representar os aspectos bons e ruins da psique humana. Ele ajuda Foster, como consultor e como terapeuta, mas também demonstra depravação e insanidade demoníaca através de atos de assassinato. É como se ele fosse o doador e o tomador da vida. Seu conhecimento poderoso da mente humana transformou-se facilmente em uma ferramenta para o assassinato.

Hannibal Lecter representa o que muitos de nós tememos – aqueles em quem confiamos para nos ajudar, também podem nos ferir. Cinco charutos!

Sybil

Sally Field estrela este filme clássico dos anos 1970 sobre a desordem de personalidades múltiplas (MPD). Field, representando Sybil, é uma jovem mulher solitária que parece ser tímida e calma, mas sob a superfície, uma confusão caótica de personalidades gira fora de controle. Ela acaba aos cuidados de uma médica que começa a tratá-la como tendo desordem de personalidades múltiplas.

As cenas nas quais Field e sua médica estão em terapia são muito dramáticas e perturbadoras. Elas são intensas! O desempenho de Sally Field é muito forte. Realmente, é difícil ver alguém atuar de modo tão estranho. Consegue dez na escala de "cabelo arrepiado na nuca". Dá calafrios! Conforme ela faz a transferência das personalidades, a terapeuta começa a ter uma visão de como Field pode ter ficado tão doente.

A personagem de Field foi abusada sexual e fisicamente de modo terrível quando criança. O filme apresenta a ideia profissionalmente popular de que a MPD é o resultado da personalidade dividindo-se em si mesma para defender a personalidade central da realidade do abuso. É um bom trabalho de como respeitar essa noção e manter uma direção verdadeira, sem produzir a tentação de ser "hollywoodiano" demais.

O poder de *Sybil* está em três pilares. A atuação de Sally Field, a intensidade emocional das cenas da terapia e a atuação da causa hipotética da desordem de personalidades múltiplas. Cinco charutos!

Psicose

Nenhuma lista de filmes psicológicos estaria completa sem o *Psicose,* de Alfred Hitchcock. Anthony Perkins estrela como um psicopata depravado

com um delírio estranho que envolve vestir-se como sua mãe. O personagem de Perkins parece sofrer com uma personalidade dividida, na qual parte de sua personalidade é sua mãe. O quanto é estranho? O maluco em *Psicose* apenas mata uma pessoa no filme inteiro, pouco para os padrões atuais, mas o uso do suspense e da surpresa de Hitchcock é magnífico.

Psicose apresentou ao público americano a ideia de um assassino psicopata, um homem com uma mente distorcida. No exterior, o personagem de Perkins é dócil e socialmente desajeitado, um garoto no corpo de um homem. Ele gosta da emoção do voyeurismo, de uma olhada ocasional nos clientes do hotel de beira de estrada. A sugestão é que sob essa calma exterior está um assassino demente esperando sua oportunidade. Mas, o segredo do componente psicológico em *Psicose* é a relação distorcida de Perkins com sua mãe. Ele é o "garoto da mamãe" perfeito, incapaz de sair para o mundo sozinho e divertir-se com os prazeres que ele fantasia. A mãe de Perkins, ao invés do pai, é a ameaça castradora. A raiva de Perkins parece ser o produto de seu fracasso em ser o rei de seu próprio castelo, por assim dizer.

Psicose é um clássico. Não se preocupe com a reprodução de Vince Vaughn – alugue o original. Cinco charutos.

Índice Remissivo

• A •

Aaron 210
abordagem 11
abordagem etológica 75
Abraham 77
Abstração 272
aceitação 275
acessórias 44
Acomodação 188
Acrofobia 213
Adaptação 188
adolescência 4, 182
afiliação 144
agorafobia 213
agressão 175
agressão e 176
Alan Turing 59
Albert 135 274
alimentação 287
Allan Wagner 94
Alpert 39
alterada 110
Altruísmo 176
Alucinações 32, 203
ambivalente 84
Americana 202
amigos 119
Amor 3, 84
amostras 64
anal 116
análise 3, 59
Anatomy of Motive 225
anima 134
animismo 36
Anna 119
Ann Anastasi 240
Ann W 225
anormal 4, 198
ansiedade 33, 102, 118, 291
ansiedade de castração 117
ansiolíticas 33
ansiosa 84
Antiansiedade/Ansiolíticos 33
antidepressivos 32, 33, 214
antipsicóticas 32
aparência 142
aplicados 16
aprendido 75
aprendizagem 12, 90, 135
aprendizagem supersticiosa 97
árabe 144
arbitrária 144
áreas do cérebro 32
Arnold 143
arquétipos 134
arquitetura do pensamento 63
arrulhar 191
artificial 184
Art of Peace 318
ascensão 163
Asch 156
As Duas Faces de um Crime 321
asserções 163
assertividade 162
Assimilação 188
associação voluntária 253
associações 89
associativa 89
atenção 154
atitude 159, 308
atividade 37, 41
Atlas Shrugged 178
Atração Fatal 84
atribuição 36
audição 29
Audição 44
auditivo 30
auge 77
autistas 267
autoaceitação 315
autoatribuição 159
autoavaliação 127
autoconceito 142, 281
autoconsciência 140, 141, 282

Autodeterminação 316
Autoeficácia 135
autoesquemas 136
autoestima 145, 145
Autolimitação 159
automáticos 310
autonomia 125
autônomo 28
autoridade 151
autoritário 151
Autorrealização 77
Autorreforço 135
autorreguladores 284
autossuficiência 126
avaliação 81, 155
avaliação comportamental 265
avaliação da cena 227
Ayn 178

• B •

Baba 39
Bandura 135
Barlow 214
Barnum 124
basal 29
base 15
básicas 28
basilar 49
Bateria de Testes Neuropsicológicos 245
Batson 178
Beck 80
behaviorista 269
Be Here Now 39
Bem 159
beta 40
B.F. 99
bigorna 49
binoculares 48
biológicas 76
biológicos 12
Biopsicossocial 14
bipolar 34
bloqueio 32
Bowlby 147
Brazelton 186
breve 161
Brooks-Gunn 140
bulbo 50
Burgess 225
Buss 143

cabeça aberta 31
cabeça fechada 31
caixa 99
Cake 174
Camada 287
Cannon 300
Cannon-Bard 81
característicos 119
caráter 103, 115
Carl 133, 278
castração 117
casual 130
Catastrofismo 272
catatônico 204
causa e efeito 19
células ciliares 49
centrais 123
central (SNC) 27
Cerebelo 30
cerebral 31
cérebro 12,46, 49, 110, 176
Cérebro intermediário 30
cérebro posterior 29
chave 25
cheiro 44
ciclos de experiência 285
científico 205
cinco sentidos básicos 44
Clark 76
clássica 248
clássico 91, 93, 139, 262
Claustrofobia 213
cliente 230
clínica 162
clínicos 242
codificação 45
cognição 56, 154
cognição social 154
cognitiva 82, 206, 242, 274, 184, 278
cognitivo 63, 182, 214, 237
coletivo 133
coma 36
comando 126
companheiro 84

competência 126
Competência para ir a julgamento 228
competição 301
complexo 116, 118, 127
complexo de Édipo 116
complexo de Electra 118
complexo de inferioridade 127
complexos 58
componente 324
comportamento 112, 121, 204, 212, 310
comportamento violento 203
comprimento de onda curto 47
comprimento de onda longo 47
comprimento de onda médio 47
comprometimento 254
compulsão 112
computação 59
computacional 59
comum 257
comunicação 163, 150
conceitos 60
concentração 70
concreto 188
condicionadas 91
condicionados 91
condicional 225
condicionamento 88, 91, 93, 98, 173, 219
condicionamento clássico 262, 95
condicionamento do 94
condicionamento operante 219, 263
condicionamento retroativo 94
condicionar 92
condições de valor 281
condução 259
conduções 76
cones 47
confiabilidade 240
confiança 84
Confluência 288
conformidade 165
confusão 129
conhecimento 201
conjunto 53
consciência 3, 111, 133, 204, 282
consciência alterada 37
consciente 110
consenso 64
conservação 193
consistência 206
construcionista 14
consumado 84
contar com 192
Contextual 71
Contiguidade 89
continuidade 212
contínuo 266
contracondicionamento 92, 269
controle do ego 126
controle do estímulo 106
controle do portão da dor 50
Convenções 1
Convergência 48
cor 186
córnea 46
corpo 63, 131
correspondência 192
corretiva 259
Córtex 29
córtex auditivo 49
córtex visual 46
cósmica 294
crânios 125
crenças 11
crescimento 151
crianças 267
crime 130
criminalidade 217, 222
cristalino 46
Critério 200
cromossomos 182
culpa 178, 292
cultura 143, 145
curto prazo 66, 209

• D •

Da Concepção ao Nascimento 182
Dali 293
Daniel 142, 178
dano 110, 31
Daryl 159
David 98, 100, 214
Dawkins 179
debate 183
De Becker 80
de criminalidade 222
dedicação 73
Dedutivo 68
defesa 86

definida 10, 125, 162, 179, 212, 221, 284
definido 284
de Freud 127
de Hartmann 125
de inferioridade 127
de Inteligência 240
de Jung 133
Delírios 203
delta 41
dentidade 127
depressão 120, 212
Depressão maior 207
depressogênicas 274
DEPT 302
de punição 102
desaceleração 266
desamparo 115
desconfiança 127
descritiva 19
desejos 295
desenvolvimento 108, 151, 182, 183, 190, 219, 295
desenvolvimento cognitivo 189
desenvolvimento da personalidade 113, 182
desenvolvimento moral 220
desenvolvimento motor 186
desenvolvimento social 191
desespero 294
desordem 32, 147, 204, 213
Desordem bipolar 34, 210
desordem depressiva maior 207
Desordem do estresse 212
desordem do pânico 213
desordem psicótica induzida 206
desordem traumática do estresse secundária (DTES) 303
desordens 147, 203, 317
desordens da ansiedade 212
desordens psicóticas 203
desorganizada 204
dessensibilização 263
devaneios 143
diagnóstico 201
diátese-estresse 205
dicas 48
Dicionário de Psicologia 1
dicotômico 272
Dietz 228
diferença apenas notável 51
diferencial 217
dinâmicas 259
diretos 152
discriminação 145
disposição 205
dissonância 158
dissonância cognitiva 158
distância 48
distinção 132
distorções 210
distorções cognitivas 272
Dodson 78
doença mental 201
dopamina 211
dor 58
Douglas 225
drogas 37, 151
DSM-IV 213
DTES 303
dúvida 208
D.W.Winnicott 131

• E •

EC 91
ecológica 51
Édipo 110
educacional 236
Edward Thorndike 98
efectância 126
efeito 124, 180
efeito Barnum 124
efeito da posição serial 65
eficiência 102
Ego 127
egoísmo 177
Electra 118
eletroencefalograma 37
eletrofisiológica 37
eletromagnética 44
eletroquímica 45
Elizabeth 40
Ellis 222
embriônico 183
emoção 315,275
emoções 150, 160
empatia 178
empáticas 163
empírico 17

endócrino 27
Endorfinas 79
energia 28, 45, 49, 208
energias do nervo 45
ensaio 65
entrada 239
entrada para 63
epinefrina 304
episódica 65
equilíbrio 72, 284
Erik 108
Erikson 108
erro de atribuição 158
escala de classificação de reajuste 302
escape 205
ESM 237
espacial 72
espaço 156
específicas 81
espelho 140
esperança 84
espinhais 28
espontânea 92
esquecer 256
esquecer ou suprimir 286
esquema 62, 124, 187,136
esquemas relevantes 136
esquizofrenia 198
estabilizadores 212
estabilizadores de humor 212
Estados 208
estágio anal 116
estágio fálico 116
estágio operacional concreto 193
estágio oral 114
estágio pré-operacional 193
estágio sensório-motor 189
estagnação 130
estáticas 155
estereoscópica 48
estilo de parentesco 151
estimulantes 170,34
estímulos 35, 188,91
estratégias 67
estratégias de defesa 163
estruturas acessórias 44
estudo 135
etológica 75
eu 141, 142
eu central 142
eu emergente 142
eu público e 143
evolução 12
exame do status 237
exame do status menta 237
exame do status mental 237
existência 291
Existenciais 277
existencial 13
expandida 37
expectativa 78
expectativa de vida 182
experiência 78
experiência emocional 259
experiência subjetiva de 319
experimentais 16
experimental 20, 281
explicar 11, 155
explosiva 287
exposição 140, 302
Êxtase 37
externa 20
extinção 92, 268,92
extratransferência 255
extroversão 134
Eysenck 221

• F •

facilitação 170
facilitação social 170
Fairbairn 131
fala 72, 190
Fálico 114
falsa 287
falso 52
Família 64
fantasia 321
fantasiada 292
fase de aquisição 103
fatalista 308
fé 297
Fechamento 52
feedback 160
feministas 13
Fenichel 248
fenômeno do público 141
feromônios 50
fertilização 184

fetal 183
fibras 49
figura e fundo 284
figuras de 147
filmes 270
filmes psicológicos 312
filosofias 217
filosofias penais 217
fingir 231
físicas 72
fisiológica 82
fixa 103
fixo 76
flexibilidade 126
fluxo 155
fobia 213
focar 157
forense 216, 228
formação 121, 136
formação da impressão 156
forma de amor 84
formais 194
fotopigmentos 46
Franz Joseph 125
frequência 144,80
Freud 109, 116, 119
Fritz 278
Fromm 280
frontal 29
fuga 212
fumar 115
fundamentais 43,77
fusos 41

GABA 33
Gall 125
Gânglio 29
Gardener 71
Gardner 190
Garota Interrompida 322
Gavin 80
generalização 93
genéticas 223
Genital 114
Genovese 177
gente como a gente 319
geral 127
germinal 183
Gestalt 283,284
G.R. 101
graduada 270
grau de adequação 149
Grice 101
grupo 144, 217

habilidade 72, 242, 306
Habilidade matemática 72
habilidades mentais 188
Haley 261
Halstead-Reitan 245
Hans 221, 300
hardware 49
Harlow 147
Harry 259
Hartmann 125
Hartup 152
Heafner 225
he Gift of Fear 80
Heinz 248
hipnose 37
hipnótica 39
hipnotizador 39
Hipocondria 251
Hipotálamo 30
hipótese 208
história do paciente 256
homeostasia 76
Horace J 225
hostil 165
Howard 71
Hull 76
humanistas 13
humor 86

ícone 5
ícones nas margens 4
idade escolar 194
Ideal 67
identidade social 144
ilusionistas 53
ilusões 53

ilusório 320
imaginária 61
imitação 189
impasse 259
implícita 156
implosiva 287
importância de 12, 43
Impositivo 151
impressão 136
imprinting 76
impulso 112
inatos 185
incentivo 78
inclinação positiva 317
incongruência 281
inconsciência 41, 110, 255
inconsciência coletiva 133
inconsciência pessoal 133
inconsciente 133
Incubação 132
incus 49
independência 85
indiferente 179
indução 39
Indulgente 151
Indutivo 68
infância 209
inferência 154
inferioridade 127
infertilidade 184
informação 237
inibição 176
inibidores de reabsorção de serotonina seletivos (IRSSs) 32
iniciativa 126
inseminação 184
instantâneos 155
Instável 85
instintos 74
instrumental 175
integral 304
integrativa 306
Integridade 130
Intelectualização 121
inteligência 3, 71, 159
intenções 138, 154
Interferência 65
interpessoal 221, 259
interpretação dos sonhos 42
interpretações 137
intervalo 129
intervenções 310
intimidade 2
intrapessoal 72
Introjeção 287
introspecção 58
introversão 134
inveja 118
Inventário da Personalidade Multifásica Minnesota, 2ª Edição 243
invisível 141
in vitro 184
iodopsina 47
irmãos 149
IRSSs 32
Irvin Yalom 278
Ivan 88

James 75
James-Lange 81
Jay 261
J.B. 247
Jean 187
Jeanne 140
João Bobo 135
jogar 142
John E 147,225
julgamentos 155
julgamentos instantâneos 155
Jung 133

• K •

Kernberg 248
Kitty 177
Klein 209
Kohlberg 220
Kohut 248
Konrad 75
Krafft-Ebbing 226
Krippner 37
K.W 101

Laranja Mecânica 320
Latência 114
Lawrence 220
Lazarus 300
Leary 39
lei de Weber 51
lei de Yerkes-Dodson 78
lei do efeito 98
Lembre-se 60
Lewis 140
liberadores 75
liberdade 111
libido 112
Lieberman 98
ligação 78, 209
límbico 29
limiar absoluto 51
língua 190
linguística 72
lobo 31,29
Loftus 40
lógica 68
lógica e raciocínio 68
longo prazo 64, 260
Lorenz 75
lugar externo de 308
luta 11, 201
luto 117

• M •

mãe 111, 247
Mahler 131
malleus 49
Manual Diagnóstico e Estatístico, 4ª edição 202,236
manutenção 185
martelo 286
Maslow 77
materialismo 43
matriz 166
May 278
McDougall 75
McMaster 150
mecanismos 287,108
mecanismos de defesa 244
medicações 31, 33,206
medicações ansiolíticas 33
Medicações antipsicóticas 206
medo 81
Medo do escuro 213
medula 28
meios e fins 67
Melanie 209
membrana 49
memória 29, 64, 65,83
Memória 65
memória de curto prazo (MCP) 64
mental 113, 227
mente e 25
Menteware 25
metáfora 27
metateorias 11, 14
método 17, 223
método científico e 265
Michael 140
Milgram 169
Mischel 137
Misofobia 213
MLP 65
M'Naghten 230
mnemônica 64
modelar 111, 124
modelo 14, 94, 205
modelo da crença 309
modelo médico da doença mental 201
modelo Rescorla-Wagner 94
modelos 172, 221
modificação 310
monismo 25
monoculares 48
moralidade 220
motivação 56
motivo 126
motivo de efectância 126
motor 93
MRO 41
mudança 81
Múltiplas inteligências 71
musical 72
mútua 119

nacionalidade 144
natureza *versus* criação 183
necessidades 76, 77, 190, 287
negação 212

negativa 97
negativo 100,102
nervos 28, 45
neural 29
neurobiologia 28
Neuropsicologia 12, 223
neuropsicológico 242
neurose 303
neurótica 291
neurotransmissores 223
níveis de consciência 255
nível 166, 189, 242
nível de consciência 35, 40
nível máximo da teoria do despertar 77
no estágio fálico 117
no jardim de infância 190
no modelo biopsicossocial 14
no processo do pensamento 66
noradrenalina 32
norma 179
normal 29
Nosso Querido Bob 321

• O •

obediência 221, 307
objetivos finais 284
objeto 228
observacional 12
observador 174
observar 130
occipital 29
oculta 189
Oedipus Rex 117
olfativo 50
olfato 187
Olfato 50
Olhos 184
Ontologia 291
ontológica 291
operacional 187
operações formais 194
operante 88, 98, 219
oposto 194
Oral 114
organização 5
O sistema nervoso central (SNC) 27
ótico 46
Otto 248
outro 178
outros sistemas do corpo e 184
ouvidos 178
ouvir 109, 160

• P •

padrões de ação 76
PAFs 260
pai 324
paixão 84, 157
paladar 50
pânico 213
papéis 125, 165, 287,278
para 51
para a depressão 210
para a esquizofrenia 203
parassimpático 29
parcial 103
Parcimônia 19
Parentesco 144
parietal 29
Park 228
partículas químicas 44
passional 84
pavilhão 49
Pavlov 88
penais 217
pênis 116
pensamento 57, 270, 273
pensamento ruim 270
pensar 57, 241
Pequeno Hans 263
Percepção 52
perfil 4
perfil psicológico 227
performance 71
periférica 47
periférico (SNP) 27
Perls 278
permanência 189
permissivo 151
Persistência do Tempo 293
personalidade 36, 72, 255,108
Personalização 272
persuasão 172
persuasão e 172
pesar 207
pesquisa 16, 90

Pesquisa 20
pessoa 262
pessoal 133, 314
Phil 167
Piaget 187
poder 203
positivo 100
pós-modernistas 13
pós-traumática 302
prática 205
precisão 240
pré-consciência 110, 255
pré-escola 128, 190
Premack 100
premissas 273
pré-operacional 193
presente 193
prevenção 217
primária 76
primários 100, 251
princípio 3, 52, 100, 221, 318
princípio Premack 100
privada 141
privado 141
proativa 65
problema 66
procedural 65
processar 59
processo 130, 201,239
processo de autoavaliação 135
processo de diferenciação 280
processo de percepção da pessoa 154
processo geral 189, 252
produtividade 116
profundidade 48
programa 109
programa de reforço 103
programas de assistência aos funcionários
  (PAFs) 260
programas de reforço 103
Projeção 120
projetivos 243
Promover 125
Proporção 103
proposições, 62
pró-sociais 180
proteção consanguínea 179
protótipo 61
próximas 222
proximidade 315
Psicanálise 212, 259
psicanalíticas 219
psicoativas 37
Psicofarmacologia 31
Psicologia 1, 4, 177,154 182, 215, 216
Psicologia popular 315
psicológica 234
psicológico 3, 4, 236,242
psicólogos 1, 12, 16, 132, 216, 243
psicólogos da personalidade 136
psiconeuroimunologia 303
Psicopatas 224
Psicopatologia 226
psicose 203
psicossocial 119
Psicossocial de Erikson 127
psicoterapia. 207
Psicoterapia 247
psicóticas 203
Psiquiatria 201
Psychopathia Sexualis 226
puberdade 31
pública 141
Pulver 250
punição 102, 264
pupila 46

questionar 83, 238
química 205

raciocinar 67
raciocínio 68
Raciocínio e lógica 67
racional 134
Racionalismo 18
Racionalização 120
radiação 46
raiva 238
Ram Das 39
Rand 178
rápido 211
RC 92
reação 121
realidade 111

Reaproximação 132
receptores 32, 45
recíproca 152
reciprocidade 178
reclamação 235
reclamação presente 236
recompensas 305
Reconhecível-analítica 37
Reconstruções 255
recuperação espontânea 92
recursos 153
recursos de luta 306
reducionismo 26
reflexos 187
reflexos inatos 185
reforço 99, 100, 101, 103, 266
reforço com proporção 104
reforço contínuo 266
reforço parcial 103
reforços 100, 266
regra 230
regras do pensamento 63
regressão 40
relações 108
relaxamento 214
religiosas 306
repetição 65
repressão 3
Rescorla 94
Rescorla-Wagner 94
resistência 138
resolver problemas 66
responsabilidade 225
resposta 134, 200, 205
Ressler 225
restauração 76
restauradora 41
retina 46
Retribuição 217
retroativa 65
Retroflexão 288
Reversões 289
Richard 179
Richard von 226
RIT 244
Robbins 74
Robert 94
Robert K 225
Robert White 126
rodopsina 47
Rogers 278
Rollo 278
Ronald 131
Rorschach 4
roteiros 85
Rotter 247

Sadismo 227
SAG 300
saída 57
Salvador 293
saúde 235, 236
secular 195
secundária 76, 301
secundários 100
segurança e proteção 77
seguro 65, 260,314
seletiva 272
seletivos 32
Selye 300
semântica 65
semelhança 2
sensação 80, 187
sensibilidade 52
sensibilização 269
sensório-motor 187
sentidos 59, 187
sentimentos 151, 162
Sequência de ideias 67
ser 15
Serial 225
serial killers 113, 226
Serial Offenders 225
serotonina 32
sexo 84
sexuais 31
Sexual Homicide 225
sexualidade 118
Sigmund 109
significado 244
Silêncio dos Inocentes 322
sinal 162
síndrome da adaptação geral 300
Sinestesia 46
sistema 45,29
sistema endócrino 30
sistema nervoso 28, 29, 184

sistema nervoso central (SNC) 27
sistema nervoso periférico (SNP) 27
sistemática 228
Skinner 99
SNA 28
SNC 27
SNP 28
social 156, 170, 176, 194
socialmente 204
sociológicas 217
software 27
Solomon 156
som 36
sombra 134
sonhos 255
sono 41, 204
sopa de letrinhas 204
Spence 101
Stack-Sullivan 259
Stanford 167
Stanley 37, 169, 190
stapes 49
Stern 142
Sternberg 71
Stevens 152
substituição 286
superego 286,111
suposições 274
Sydney 250

Tato 44
T.Berry 186
TCER 274
técnica da cadeira 289
técnicas 26
tendência 189
tentativa e erro 194
teoria 51, 78, 135
teoria Cannon-Bard 81
Teoria com dois fatores 70
teoria da aprendizagem 176
teoria da aprendizagem social 262
teoria da associação diferencial 217
teoria da expectativa 78
teoria da personalidade 156
Teoria da personalidade implícita 156
teoria das emoções 80
teoria de detecçã 51
teoria de redução da condução 76
teoria do incentivo 78
teoria do processo oposto 47, 79
teoria James-Lange 81
Teoria Psicossocial de Erikson 127
teorias 74, 224
Teorias biológicas e neuropsicológicas 223
Teorias sociológicas 217
teóricos 124
terapia 11, 236, 284, 321
terapia baseada no reforço 266
Terapia Cognitiva da Depressão 274
terapia de exposição 269
terapia do comportamento emotivo 274
terapia existencial e 294
Terapias baseadas na exposição 263
Terapias de desaceleração 268
terapias dinâmicas 259
testar 137
teste 4, 242,240
Teste dos Borrões de Rorschach (RIT) 244
teste psicológico 236
testes de inteligência 242
testes de personalidade 242
testes psicológicos 241
The Anatomy of Motive 225
Timothy Leary 39
tímpano 49
Tipo A 304
tipos de 72
tipos específicos 218
Tony 74
tornar figural 52
Touchpoints 186
Trabalhando de trás para frente 67
traços 156
transgressão 292
trauma e 73
treinamento 168
tríade 274
triárquica 71
tricíclicos 32
tricromática 47
tristeza 238

um a um 192
Um Estranho no Ninho 319

vacinação 174
vagabundagem social 170
várias habilidades 315
vazio 295
vergonha 128
vida otimizada 314
vida passada 40
vídeo de roque 174
violência e agressão 175
visão 48, 152, 189
Visão construcionista 51w
Visão ecológica 51
visão positiva 280

Walter 137, 303
Wechsler 240
Willard 152

Yerkes 78

• Z •

Zimbardo 167
Zoofobia 213